مے نیو ال آف

پراکٹیکل ہائی جین ویکسی نیشن

اینڈ

جنرل ہاس پی ٹے لزم

یعنی

ہادیٔ صحت

مصنفہ

بیلی رام - ایل - ایم - ایس

اسسٹنٹ سرجن

سی ٹی ار - ڈیمانسٹریٹر - اور مدرس

علم تشریح میڈیکل کالج لاہور

دیوبکسن پریس لاہور انارکلی میں کارپردازان کے اہتمام سے چھپا

الحق

اوم

دیباچہ طبع دوم

پہلی اڈیشن کے ایک سال کے اندر ہی ہاتھون ہاتھہ بک جانے سے اور شائقین کی
درخواستون کے متواتر آنے پر کتاب ہذا کی ضرورت صاف طور پر ظاہر ہے چونکہ
جماعت ہاسپٹل اسسٹنٹان کے ہفت سالہ امتحان کے لئے مضامین [illegible]
سینی ٹیشن اور ہاس پی ٹے لازم ضروری قرار پا چکے ہین اور چونکہ ان مضامین پر اردو
زبان مین کوئی کتاب موجود نہ تھی اسلیئے اونکی متواتر درخواستون سے مجبور ہوکر جہان
تک جلد ہو سکے دفعہ ثانی طبع کرا کر ہدیہ ناظرین کرون۔ گو موسم سرما مین کثرت کار مانع
اس امر کی تھی تاہم ضبط اوقات کر کے نسخہ ہذا بہ این امید ہدیہ ناظرین کرتا ہون کہ اگر سہواً
کوئی امر مفصل بیان کرنے سے رہگیا ہو تو ناظرین **مصنف** کو مطلع فرما کر مشکور فرماوین تاکہ
بار ثالث مین ایسے امورات کو بھی مفصل طور پر درج کیا جاوے۔ طبع اول کی نسبت طبع ثانی
مین بہت سی امور نئی لکھے گئے ہین۔ اور کئی امورات کا مفصل بیان درج کیا گیا ہے +

اس کتاب مین مفصلۂ ذیل امورات کا ذکر ہے -

(۱) ہوا - جو ہر وقت ہر حیوان کی حرکات تنفس - کے ذریعہ اُسکے جسم کے اندر آتی جاتی رہتی ہے اور اُسکے خون کو صاف کرتی اور کل حیوانون کی زیست اسی پر منحصر ہے اسکے بغیر زندگی محال ہے

(۲) پانی - جو پیا جاتا ہے اور دیگر کامون مین آتا ہے -

(۳) غذا - جس کے ذریعہ حیوان کے دل - دماغ اور جسم کے مختلف حصون کی پرورش ہوتی ہے -

(۴) زمین جسپر انسان مکانات بناتے ہین اور سکونت پذیر ہوتے ہین -

(۵) مکانات سکنی - جس مین انسان اپنی زندگی کا بہت سا وقت بسر کرتا ہے -

(۶) کپڑے لباس - جو کہ انسان پہنتے ہین اور جنکے ذریعہ اپنے بدن کو گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتے ہین

(۷) ورزش خواہ دماغی خواہ بدنی - جو ہر حیوان اور انسان کو اپنی روزی پیدا کرنے کے لئے کرنی پڑتی ہے -

(۸) نیند - اور اوسکی ضرورت

(۹) بدنی صفائی - اور اوسکی ضرورت -

(۱۰) موسم - اوسکی تبدیلی - مختلف موسمون کی ضروری احتیاط -

(۱۱) قصبات - دیہات اور میونسپلٹی کی صفائی کیلئے ہدایتین -

(۱۲) اپی ڈیمکس وبائی بیماریان اور اونکی روکنے کی تدابیر -

(۱۳) ہیضہ - اس سے بچنے اور اس بیماری کے روکنے کی تدابیر - مے لے ریلس فیور یعنی موسمی بخار

(۱۴) چیچک - اُسکے روکنے اور اُس سے بچنے کی تدابیر -

(۱۵) ویکسی نیشن - اینی مل اینڈ ہیومین -

(۱۶) خسرہ - بخار - اور سل وغیرہ بیماریون کا حال -

(۱۷) جنرل ہاسپٹل از م - یعنی انتظام شفاخانہ اور فرائض ملازمان شفاخانہ -

(۱۸) میٹری آلوجی - کے فوائد اور اوسکا مختصر ذکر -

(۱۹) رجسٹریشن - یعنے پیدائش اور اموات کے حساب کتاب رکہنی کی ضرورت -

تعریف

اوس علم کو جو قانون صحت سکہاتا ہے - ہائی جین کہتی ہین جسکا خاص مدعا یہہ ہے کہ انسان قانون قدرت سے ایسے سبق سیکہے یا لوگون کو سکہاوے جنسے انسان اور اوسکے متعلقہ حیوانات کی زندگی صحت کے ساتہہ امن چین مین گذرے - یہہ علم نیا نہین ہے - بلکہ قوانین حفظان صحت منو سمرتی اور حضرت موسی کی کتابون مین بھی درج ہین - لفظ ہائی جین

اس علم کا پرانی کتابون مین

کا اصل ہائجی آ ہے جو یونانی لفظ اور دیوتا صحت کا نام ہے - اغلباً یہہ علم حکیم سقراط کیوقت یونان مین رایج ہوا - ہر ایک انسان کی دلی خواہش ہے کہ صحت کے ساتہہ اپنی زندگی

فوائد صحت

امن چین سے بسر کرے - انسان کیلئے صحت جیسی کوئی نعمت نہین ہے ع تندرستی ہزار نعمت ہے - صحت پرہی انسان کی بہبودی اور اوسکے عیال و اطفال کی خوشحالی منحصر ہے

بد نتایج بیماری

بیماری سے رنج و الم ظاہر ہے - بیمار بیچارا اورون کے لئے گران بار ہو جاتا ہے - بیماری سے صرف بیمار ہی کو تکلیف نہین ہوتی بلکہ اسکے کل لواحق تکلیف کی مارے ہر دم اس بات کے دست بدعا رہتی ہین کہ یارب بیمار کو صحت جلد نصیب ہو - جسے کہ بیمار کی تکلیفون کو دیکہہ کر بسا اوقات لواحقون یا دوستون کے موہنہ سے بے تحاشا یہہ کلمات نکلتی ہین - اور سنے گئے ہین خدایا

موت تو آنی ہے - موت دیکھو - اور بیماری سے بچا چاہیو پہر بیماری کو روکنے
کی تدابیر کیون نہین کرنی چاہئین اور کیون نہین کرتے ہو - ذاتی تکلیف اور رنج کے
علاوہ بیماری سے دولت کا نقصان ہوتا ہے - حکما کی خوشامد اور انتظاری کرنی پڑتی ہے اور
عطارون کی دکانون پر دوائی کا منتظر رہنا پڑتا ہے - بسا اوقات حکیم کی انتظاری مین
بہت وقت ضایع کرنا پڑتا ہے - ان سب تکلیفون کے معاوضہ مین بیمار اور اوس کے

وقت ضایع
دولت برباد

لواحق صرف یہی کچھ نقصانات ہوتے ہین - سوچنے کا مقام ہے کہ جس چیز کے حاصل
کرنے مین وقت اور روپیہ خرچ کرنا پڑتا ہے اور جو چیز ایک مرتبہ کھوئی ہوئی پہر بعد
تکلیف کے حاصل ہوتی ہے اور کبھی نہین بھی ہوتی دولت وغیرہ یون ہی ضایع ہو جاتی
ہے تو ایسی چیز کو پہلے ہی سے قابو مین رکھنے کیلئے حتی الوسع کوشش کیون نہین کرنی
چاہیئے - داناؤن نے بیماری کو تنگدستی سے برا لکھا ہے - بیماری سے تنگدستی عاید
ہوتی ہے - صحت سے تنگدستی دور ہوتی ہے - **شعر** - چرا نالد کسے از تنگدستی + کہ
گنج بیقیاس است تندرستی + اس سے صاف ظاہر ہے کہ تنگدستی سے تندرستی اچھی

بیماری افلاس
سے بری ہے

ہے - پس انسان کے اعلی فرایض مین سے یہہ بھی ایک بڑا بھاری فرض ہے کہ وہ اپنی
صحت قایم رکھے اور اپنے پڑوسیون اور شہریون وغیرہ کی صحت کا بھی نگران رہے -
انسان اگر قانون قدرت کا پورے طور پر پیرو رہے - اور قوانین حفظان صحت کی بموجب
زندگی بسر کرے تو وہ خود ہی آرام نہین اوٹھاتا - بلکہ اپنے ملک قوم وغیرہ کی بہبودی اور
خوشحالی کا باعث ہوتا ہے - یہہ بات صاف ظاہر ہے کہ صحت کے بغیر انسان خواہ
حیوان کچھہ نہین کر سکتے - بلکہ دوسرون کے لئے بھی تکلیف کا باعث ہوتے ہین - دل مین
یہہ نہ ٹھانین کہ ایک انسان کی قانون قدرت کی پیرو ہونے سے اوس کا کنبہ یا قوم

بچ سکتی ہے البتہ خاص اوس انسان کی ذات کو جو ان قوانین کا پیرو ہو بہت فایدہ
پہونچ سکتا ہی۔ اسلیئے ہر ایک انسان کو مناسب ہے کہ کمربستہ ہوکر قانون قدرت اور قانون
حفظان صحت کا پیرو رہے۔ تاکہ وہ امن چین کے ساتھہ زندگی بسر کرے جیسا چہوٹی مکہی
بے سینکڑون من مٹی اپنے بل سے نکال کر بل کو صاف اور ستہرا کرتی ہے اسی طرح ہر ایک
انسان کو بہی کمربستہ ہوکر اپنے گہر شہر اور ملک وغیرہ کو صاف ستہرا رکہہ کر متعدی اور غیر متعدی
امراض کے باعث دور کرنے چاہیئے تاکہ اوس شہر اور ملک کے باشندے امن اور چین کے
ساتھہ تندرستی سے اپنی زندگی بسر کرین۔

عمر کی طوالت بہی صحت ہی پر منحصر ہے۔ ۱۸۸۱ء کی مردم شماری کی رپورٹ کے ملاحظہ سے
معلوم ہوا کہ ہندوستانیون کی اوسط عمر باشندگان انگلستان کی نسبت کم ہے۔ اسکی کیا
وجہ ہے تنگدستی وغیرہ کے علاوہ اسکی بڑی بہاری وجہ یہہ ہے کہ ہندوستانی ابہی تک قانون
قدرت اور حفظان صحت کے پورے طور پر پابند نہین ہین۔ جس باعث وہ اپنی پوری
عمر نہین بہوگ سکتے۔ انگلستان جیسے ملک مین جس جگہ سیلاب اور سردی زیادہ اور دہوپ
اور روشنی کم ہے صرف قوانین حفظان صحت ہی کے پابند رہنے سے اوسط تعداد اموات [illegible]
سال کے عرصہ مین (۱۸۳۸ء سے ۱۸۸۰ء تک) ہرسال فی ہزار کس [illegible]
تک رہی لیکن پنجاب مین قوانین حفظان صحت کے پورا پورا پابند نہ رہنے کے باعث
ہرسال اوسط تعداد اموات مین بہت فرق پڑجاتا ہے۔ مثلاً ۱۸۷۷ء مین ۲۰ کس فی ہزار
تلف ہوگئے ۱۸۷۸ء مین ۴۰ و ۱۸۷۹ء مین ۳۸۔ ۱۸۸۱ء مین پنجاب مین فی ہزار کس ۳۰۔
انسان مرے اور ۱۸۸۴ء مین پنجاب کے اندر فی ہزار کس ۴۲۔ انسان مرے۔ ان
مین سے فی ہزار مرد ۲۹۔ اور فی ہزار عورت ۳۱۔ مرین لیکن انگلستان مین ۱۸۸۴ء کے

قانون قدرت [illegible]

[illegible]

اندر تعداد اموات فی ہزار کس صرف ۱۸ء۱ تھی - ان مین سے فی ہزار مرد ۱۹ء۰۸ مرے - اور
فی ہزار عورت ۱۷ء۸ عورتین مرین - ان ہندسون کی طرف غور کرنے سے انگلستان
اور ہندوستان کی تعداد اموات مین فرق معلوم ہوسکتا ہے - ہندوستان کی زمین انگلستان
کی نسبت کم مرطوب ہے اور اس ملک مین دہوپ - روشنی - وغیرہ - انگلستان کی نسبت بافراط
ہے - اور ملک بہی خوشگوار ہے - اگر اس ملک کے باشندے بہی قوانین حفظان صحت کی پوری پابندی
کرین تو اس مین کچہہ شک نہین کہ اس ملک کی تعداد اموات مین بہی کمی ہو - لاہور
کا ہی حال سنئے جب سے اس شہر مین عمدہ پانی دستیاب ہونے لگا ہے اور مکانون
کے گرائے جانے کے باعث بازار کوچے - قدرے کہلے ہوگئے ہین تب سے اس جگہ کی تعداد
اموات مین بہت فرق ہوگیا ہے - چنانچہ ۱۸۸۱ع مین کل اموات ۵۱۹۳ - ہوئین -
۱۸۸۷ع مین ۳۱۷۸ - ۱۸۸۸ع مین ۱۹۱۰۳ - اموات ہوئین - شہر لاہور مین ۱۸۸۵ع
و ۱۸۸۶ع کے دو سال کے عرصہ مین خالی اسہال پیچش وغیرہ سے ۷۸۰ - اموات
ہوئین - اور انہی دو سال کے عرصہ کے اندر شہر امرتسر مین ۱۰۵۲ - اموات ہوئین
صاحب سینٹری کمشنر بہادر پنجاب اپنی رپورٹ ۱۸۸۷ع مین تحریر فرماتے ہین کہ شہر لاہور
مین ۱۸۶۵ع سے ۱۸۸۱ع تک فی ہزار کس ۴ء۱۰ انسان مرض ہیضہ سے مرے - اور
اسی عرصہ کے اندر لاہور کے ضلع مین شہر کے سوا فی ہزار ۳ء۴۰ - مرے گویا کہ شہر لاہور
مین ان سالون کے اندر ضلع کی مفصلات کی نسبت سہ چند یعنے تین گنا زیادہ
اموات ہیضہ سے ہوئین - لیکن جب سے اس شہر کے اندر نلکے کا پانی پہونچایا گیا ہے -
تو ہیضہ کی واردات مین بہت تخفیف ہوگئی ہے - ۱۸۸۲ع سے ۱۸۸۶ع تک شہر لاہور مین
ہیضہ سے فی ہزار ۰ء۵۰ مرے - اور مفصلات مین اسی عرصہ کے اندر ۴۳ء۰ مرے - گویا صرف عمدہ

اور نفیس پانی کے ملنے سے شہر لاہور کے اندر ہی مفصلات کی نسبت شش چند یعنی چھہ گنہ
کم اموات ہیضہ سے ہوئین - گویا عمدہ پانی کے ملنے سے پہلے کی نسبت نو گنہ اموات ہیضہ سے کم ہوئین
قوانین صحت کے جاننے سے کئی بیماریون کے باعث حکیم کی مدد کے بغیر ہی معلوم ہو جاتے
ہین اور بیماری کے باعث معلوم ہونے پر انسان آیندہ کیلئے اوس بیماری سے بچ سکتا ہے اور
بیماری سے بچنے کی غرض سے بیماری کے باعث سے آگاہ ہونا نہایت ضروری ہے کلکتہ
شہر کی جس بستی مین نلکے کا عمدہ پانی استعمال ہونے لگ گیا ہے وہان ہیضہ کا نام
نہین رہا - اور جس بستی کے لوگ ابھی تک جوہڑون کا پانی پیتے ہین وہین ابھی تک ہیضہ کا گہر ہے
یہانتک کہ موسم سرما مین بھی وہان ہیضہ کی واردات اکثر ہوتی ہین - اس سے ظاہر ہے
کہ اس بیماری کا باعث خراب پانی کا استعمال کرنا ہے - اس بات کے معلوم ہونے پر
لوگ عمدہ آبرسانی کی طرف متوجہ ہوے اور ہیضہ کی بیماری مین تخفیف ہوگئی اسی طرح سے
اگر دیگر قوانین صحت کی طرف بھی پوری توجہ کیجاے تو اسکے نتایج بھی صاف پانی کے استعمال
کی طرح بہت جلدی ظاہر ہوجائین گے - اس سے یہہ سمجھنا نہین چاہئے کہ صاف پانی واٹر ورکس
وغیرہ بنانے کے بغیر نہین مل سکتا البتہ ایسا کرنے سے کل شہر کو صاف پانی بآسانی
دستیاب ہو سکتا ہے - اگر ہر ایک انسان اپنے اپنے متعلقہ کنوؤن کے بنوانے - صاف ستہرا
رکہنے - اور بعد ازان پانی کے استعمال مین پوری پوری توجہ کرے (جیسا پانی کے بیان
مین ذکر ہوگا) تو وہ بآسانی صاف پانی حاصل کرسکتا ہے -

بیماری آیندہ سے بچنے کی خاطر بیماری کے باعث سے آگاہ ہونا ضروری ہے

ہوا

اسکی ضرورت

ہوا وہ چیز ہے کہ دیکہنے مین تو آتی نہین - اور ہر جگہ ہر وقت موجود ہے - اسکے بغیر
کسی حیوان کی زیست منٹ بہر بھی نہین ہو سکتی معمولی ہوا جو روزمرہ ہمارے سانس لینے

نہیں آتی ہے - معدنی اور نباتاتی کثافتوں کے علاوہ پانچ چیزوں سے مرکب ہے - آکسی جن

(بناوٹ) نائٹروجن - کاربانک ایسڈ - پانی کے انجرے اور امونیا - آکسی جن - نائی
چیزوں پر ہی انسان کی زندگی کا مدار ہے کیونکہ یہہ چیز پھیپھڑوں میں جاکر سیاہ رنگ کے
(آکسی جن) خون کو سرخ کردیتا ہے - اگر کسی باعث ہوا میں آکسی جن گیس کم ہوجاوے تو سیاہ
(فوائد) غلیظ خون درستی سے صاف نہیں ہوسکے گا - شاید آپکو یہہ معلوم نہو کہ جسم کے
مختلف عضوں کی پرورش خون کے ذریعہ ہوتی ہے - اسلئے اس موقعہ پر یہہ یاد دلانا
بیجا نہیں ہے کہ خون پھیپھڑوں میں آکسی جن کے ذریعہ صاف ہوکر کل بدن میں دورہ
(خون کیونکر صاف ہوتا ہے) کرتا ہے اور بدن کے مختلف حصوں کی کئی ایک کثافتیں اکٹھی کرکے پھیپھڑوں میں
پہونچتا ہے وہاں سے خون کی کثافتیں نامی کاربانک ایسڈ وغیرہ سانس کے ذریعہ
جسم انسان سے باہر آتی ہیں - اور بیرونی ہوا سے ملتی رہتی ہیں - پس معلوم ہوا - کہ
(انسان آکسیجن جذب کرتے ہیں) سانس لیتے وقت آکسی جن ہوا پھیپھڑوں کے اندر جاکر خون کو صاف کرتی ہے - اور اسکے
بدلے کاربانک ایسڈ غلیظ ہوا پھیپھڑوں سے خارج ہوتی ہے - پودے اور درختوں
کے پتے دن کے وقت ہوا میں سے کاربانک ایسڈ جذب کرتے ہیں اور آکسی جن گیس
(پودے کاربانک ایسڈ جذب کرتے ہیں) کو ہوا میں خارج کرتے ہیں یعنی جس چیز کو حیوانات خارج کرتے ہیں وہ چیز (کاربانک ایسڈ)
نباتات کے پرورش کیلئے ضروری ہے - اور جس چیز (آکسی جن) کو نباتات خارج کرتے
(تازہ ہوا کی ضرورت) ہیں - وہ چیز حیوانات کی پرورش کے لئے ضروری ہے - آکسی جن یعنے تازہ ہوا کا زیست
کے لئے ضروری ہونا آسانی سے ثبوت ہوسکتا ہے کسی پرند یا چوہے کو پکڑ کر کسی گھڑی میں بند کردو
(تجربہ) اور گھڑے کا منہہ خوب زور سے بند کردیں تاکہ گھڑی کے کھول سے بیرونی ہوا کی آمد ورفت
بند ہوجاوے - جبتک اس گھڑے کی ہوا میں آکسیجن کی مقدار درست رہیگی اور کاربانک ایسڈ

کی مقدار کم ہوگی - گہڑے کے اندر والا پرند یا چوہا چپ ہی بیٹہا رہے گا - لیکن جسوقت
آکسی جن گیس کی اوسط مقدار گہڑے کی ہوا مین سے کم ہوگی - اور کاربانک ایسڈ
کی مقدار زیادہ ہوگی تو پرند مذکور گہبراوے گا اور تڑپنے لگیگا - تڑپنے کے بعد
تہوڑی دیر مین ہی بیہوش ہوجاوے گا - اور اگر اب بہی گہڑے کا مونہہ نہ کہولوگے
تو وہ پرند بیہوشی کی حالت مین مرجاویگا - بیہوشی کی حالت مین اگر اوس کو گہڑے
سے نکال لوگے تو اول وہ مردار کی طرح معلوم ہوگا - اگر اسکے دل کی حرکت بند نہین
ہوئی تو تازی ہوا کے لگنے پر ہی وہ ہاتہہ پانو ہلاکر پہر ہوش مین آئے گا - کیا آپ نے
کبہی نہین سُنا کہ فلان آدمی کنوئین مین اوترا تہا جاتے ہی مرگیا - بچایا بہی نہین
سکا - اس کا یہی باعث ہے - کہ کاربانک ایسڈ ہوا بہاری ہونے کے باعث کوئین
کے نیچے حصہ مین تہ نشین ہوتی ہے - اور انسان کاربانک ایسڈ ہوا مین پہونچتے
ہی اس کے سونگہنے سے جہٹ بیہوش ہوجاتا ہے - اور کنوئین سے باہر والے آدمیون سے
کسی قسم کی شکایت نہین کرسکتا - اور مرجاتا ہے - آکسی جن تو ایک ایسی چیز ہے
کہ آگ - بتی وغیرہ بہی اسکے بغیر نہین جل سکتی دیا سلائی جلاکر چراغ کے دہوئین
پر لیجاؤ - فوراً بجہ جاوے گی - یا جلتا ہوا کوئلہ ایک برتن مین ایسا بند کرو کہ کوئلہ کو کسی
طرف سے ہوا تک نہ لگے - تہوڑی دیر کے بعد آپ دیکہوگے کہ آگ بجہ گئی اور
کوئلہ کا کوئلہ باقی پڑا ہے - اسی طرح بند کمرہ مین آگ جلانے سے اور انبوہ کی بیٹہنے سے
آکسی جن ہوا خرچ ہوجاتی ہے - اور کاربانک ایسڈ ہوا زیادہ ہوتی رہتی ہے یہی
ہی باعث ہے کہ انبوہ کے تنگ مکان کی کمرون مین بیٹہنے سے بیٹہنے والون کی
طبیعت گہبرانے لگتی ہے اور جی متلانے لگتا ہے ۰

میدانون کی ہوا یا مصفا ہوا کے فی سو حصہ مین ۲۰٫۹۶ حصہ آکسیجن - اور
۰٫۰۳ کاربانک ایسڈ ہوتا ہے - اگر کاربانک ایسڈ کا مقدار ۰٫۰۰۰۸ سے زیادہ ہوجاوے تو یہہ
ہوا مضر صحت خیال کیجاتی ہے - کاربانک ایسڈ ہوا حیوانون کی سانس لینے - لکڑی - تیل
وغیرہ جلانے اور دیگر عفونتون کو ہوا مین ملنے سے زیادہ ہوجاتی ہے - یہہ ہی وجہ ہے کہ بڑے
شہرون کی ہوا گنجان آبادی کے باعث کاربانک ایسڈ گیس کے زیادہ ہونے سے کثیف
ہوتی ہے - برامدگی تنفس کے ساتھہ جو ہوا نکلتی ہے اسمین ۴٫۰ کاربانک ایسڈ
ہوتا ہے - اگر اسسے ۰٫۵ تک کاربانک ایسڈ ہوا مین ہو - تو وہ ہوا - انسان کی لئے ہلاک
کرتی ہے - ہوا مین کاربانک ایسڈ کے زیادہ ہونے پر انسان دردسر - جی کی متلانے
اور غنودگی کی شکایت کرتا ہے - یہہ ہی وجہ ہے کہ پہاڑون - میدانون اور فراخ مکانون
سے بہ نسبت گنجان گلی - کوچون - اور تنگ مکانون مین اکثر گھبرانے لگتے ہین اور کبھی
بیہوش بھی ہوجاتے ہین - کاربانک ایسڈ بھی انسان کیلئے زہر قاتل ہے - کیا آپ
نے کبھی نہین دیکھا - اگر دیکھا نہین تو سنا ضرور ہوگا - کہ کئی انسان بند مکان مین دریچہ
دروازہ وغیرہ بند کرکے انگیٹھی مین کوئلہ جلاکر رات کو جو سوئے - تو سوئے کے سوئے ہی رہگئے
سوچئے کہ ان کی موت کا کیا باعث تہا - یہی کاربانک ایسڈ کوئلے کی جلنے اور انسان
کے سانس لینے سے آکسیجن ہوا جس پر زیست منحصر تہی کم ہوگئی - اور کاربانک
ایسڈ ہوا زیادہ ہوتی گئی - جس نے سانس کے ذریعہ پہیپڑون مین پہونچکر زہر قاتل کا اثر
دکھایا - نتیجہ - پس معلوم ہوا کہ بند مکان مین کوئلے وغیرہ جلاکر نہین سونا چاہئے -
کاربانک ایسڈ کے علاوہ ہوا کئی دیگر باعثون سے بھی کثیف ہوجاتی ہے - ہوا کو
کثیف کرنے والی چیزین جو انسان کے مضر صحت ہوتی ہین - دو قسم کی ہین -

اول منجمد - دوم سایل - یعنی ہوا کی مانند - منجمد قسم کی کثافتین ہوا مین تحلیل
نہین ہوجاتین - بلکہ ان کے ذرّے ہوا مین تیرتے رہتے ہین اور ہوا کے ذریعہ
تنفس کے وقت آلات تنفس مین پہونچکر مضرت صحت پڑتے ہین منجمد قسم کی کثافتون
کی دو جماعتین ہین - ایک معدنی جیسے اِن آرگینک دوسری آرگینک
یعنی نباتاتی اور حیوانی - معدنی قسم کی کثافتین مکانات کی دیوارون کی
پتھر - چونے وغیرہ کے ریزون کمہار وغیرہ کے کارخانہ یا گرد وغبار کے باریک
ذرّون کے ہوا مین ملنے سے پیدا ہوتی ہین - کیا آپ نے سنگ تراش یا لوہے
کے رگڑنیوالے یعنی صیقل گر کو یا عام بہتر کو بازار مین جھاڑو دیتے نہین دیکھا کہ مونہہ
پر کپڑا باندہ کر کام وغیرہ کرتا ہے تجربہ نے اسکو یہہ سبق سکھلا دیا ہے - اگر وہ مونہہ - ناک
پر رومال نہ باندہے - تو کھانسی اُس کو تکلیف دیتی ہے - کیونکہ اون چیزون کے ریزے
تنفس کے ذریعہ پھیپھڑون مین جاکر ایک قسم کی جلن پیدا کرکے کھانسی کا باعث ہوتی
ہین - اور بسا اوقات سنگتراش صیقل گر دھنیا وغیرہ کاریگران ریزون کے باعث کھانسی
اور سل مین مبتلا ہوتے ہین - یہہ بات تو عام مشہور ہے کہ دھنیے کی عمر کم ہوتی ہے
اور دھنیا ہمیشہ کھانسی یا دمہ کی بیماری سے مرتا ہے کیونکہ روی کے ریزے ہوا کے ذریعہ
اوس کے پھیپھڑون مین جاتے رہتے ہین اور وہان پر خراش پیدا کرکے دمہ کھانسی وغیرہ
بیماریون کا باعث ہوتے ہین - آجکل مٹی کے تیل جلانے کی عام رسم ہوگئی ہے اور یہہ
تیل مٹی - یا پیتل کے چراغون مین چمنی وغیرہ کے بغیر جلایا جاتا ہے بتی کو بھی ضرورت
سے زیادہ نکالتے ہین جس کے باعث اوس کمرہ مین جہان چراغ ہوتا ہے تیل کا دھوان
بہت ہو جاتا ہے - یہان تک کہ دہوین کے سیاہ ریزے اوس جگہ کی ہوا مین نظر آتے ہین یہہ

ریزے بہی ایک قسم کی کثافتین ہین - اس قسم کی ہوا کی سنگہنی سے دم گہٹتا ہے - اکثر لوگ سوتے کے کمرہ مین بہی دروازہ بند کر کے بہہ تیل جلاتے ہین اور صبح کو ناک - مونہہ وغیرہ صاف کرتے ہین اونکو معلوم ہوتا ہے کہ اون کے اندر سے سیاہ رنگ کا تہوک اور بلغم خارج ہوا ہے - اوس کی یہہ ہی وجہ ہے کہ اوسی تیل کے اجزے ہوا کے ذریعہ حرکات تنفس کیوقت آ... ... - اور پہپہڑون مین جاتے ہین - اور اوس جگہ جا کر بسا اوقات تنگی تنفس پیدا کرتے ہین اور صبح کے وقت بلغم وغیرہ کے ساتہہ خارج ہوتے ہین - کئی دفعہ یہہ ہی ذرے کئی بیماریون کا باعث ہوتے ہین - اسلئے مناسب ہے کہ اس قسم کے تیل کو بند مکان مین نہین جلانا چاہئے - خاصکر بغیر چمنی کے لیمپ جلا کر اور کمرہ بند کر کے نہین سونا چاہئے جہان یہہ تیل جلتا ہو - اوس جگہ ہوا کی بخوبی آمد و رفت ہونی چاہئے تاکہ دہوان وغیرہ کمرہ مین اکٹہا نہ ہونے پاوے - اور دہوئین کے باعث اوس جگہ کی ہوا کثیف ہو - اسی طرح سے کئی دیگر قسم کی معدنی کثافتین ہوا کے ذریعہ پہپہڑون مین جا کر مضر صحت پڑتی ہین آرگے نک قسم کی کثافتین ہوا مین بکثرت ہوتی ہین - اور معدنی کثافتون کی نسبت یہہ زیادہ خطرناک ہی ہوتی ہین - نباتات اور حیوانات کا قاعدہ ہے کہ مرنے کے تہوڑی دیر بعد بوسیدگی کے باعث انکی نعش کے متعفن ہوجانے سے اس وقت انکی بناوٹ کا ہر ایک جزو الگ الگ ہونے لگتا ہے - سیلاب دار زمین - قصاب خانہ - چمڑ رنگ - وغیرہ یا ایسی نالیون کے پاس سے جن مین مت وغیرہ بوسیدہ چیزین ڈالی جاتی ہین - گذرنے سے آپ کی زبان سے بے تحاشا نکل پڑیگا - بڑی بڑی بو آتی ہے - حالانکہ آپ اس جگہ سے قدرے فاصلہ پر ہی ہون تاہم اس عفونت کی ریزی ہوا کے ذریعہ ہی آپکی ناک مین پہونچتی ہین جس سے آپ ان چیزون کی بوسیدگی او عفونت پہچان سکتے ہین - نتیجہ سیلابی زمین

نباتاتی کثافتین بطور تقریر

چھپر - قبرستان - مرگھٹ اور غلاظت کے ڈھیروں کے نزدیک رہنا مضر صحت ہے - ایسی کثافتوں کے علاوہ گھروں میں بھی دیگر قسم کی کثافتیں بیماری وغیرہ کے باعث پیدا ہوکر مضر صحت ہوتی ہیں - اور متعدی امراض میں مبتلا مریضوں کی بلغم وغیرہ کے ریزے ہوا کے ذریعہ تندرست انسان کے جسم میں جاکر اسکو بھی اوسی مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں - مثلاً ہیضہ پیچش چیچک خسرہ کے مریضوں کے سانس کی ہوا سے بھی تندرست انسان اُسی مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں - کیا آپ کو تجربہ نہیں ہوا - یا کسی کو کہتے نہیں سنا - کہ یار فلان کو ریزش لگی ہوئی تھی - اُسکے پاس بیٹھنے سے مجکو بھی لگ گئی - علی ہذا القیاس - مسلول کے سانس کی ہوا یا بلغم وغیرہ کے ریزے تندرست آدمی کے اندر جاکر سل پیدا کر سکتے ہیں - چیچک - خسرہ - ہیضہ - بیماریوں کا تو کیا ہی ذکر ہے

نتیجہ - متعدی امراض میں مبتلا مریضوں کے پاس تندرست انسان کو حتی المقدور کم جانا چاہئے - اور اسکے لواحقوں کو بھی ضروری خدمت کے علاوہ مریض کے پاس زیادہ [illegible] نہ کرنا چاہئے +

شہروں اور گانوں کی ہوا مفصد ذیل امورات کے باعث خراب ہو جاتی ہے -

(۱) آبادی اور مکانات کا گنجان ہونا - اور تازہ ہوا کی بخوبی آمد و رفت کا نہ رہنا -

(۲) گلی کوچوں میں مُردہ جانوروں اور نباتات کا پڑے سڑنا -

(۳) جہاں چاہنا زمین پر غلاظت پانی وغیرہ کا پھینک دینا - گوبر وغیرہ چیزوں کا گلیوں میں لتھڑنا - زمین میں سیکڑوں سالوں سے گندگی کا سرایت پذیر ہوکر بخارات سے ہوا کو خراب کرنا - کمہار - چمرنگ - رنگریز وغیرہ کی احاطوں سے عفونت پذیر ابخرے بھی نکل کر ہوا کو مضر صحت کر دیتے ہیں ماسوا انکی ابخرات موری بدرو پائخانا بھی ہوا کو کثیف کر دیتے ہیں -

گیسٹی اس امپیوریٹیز

گیسٹی اس امپیوری ٹیز - یعنی ہوا کی قسم کی کثافتین - حیوانات کی
نعشون نباتات اور پانی وغیرہ کو بوسیدہ ہونے سے جو متعفن ابخرے نکلتے ہین انسے بھی
ہوا کثیف ہو جاتی ہے اس قسم کی کثافتین گو دیکھنے مین نہین آتین لیکن قدرت نے
انسان کو قوت شامہ ایک ایسی طاقت بخشی ہے کہ وہ اس کے ذریعہ اس قسم کی کثافتون
کو فوراً پہچان سکتا ہے - کئی دفعہ ایسا موقعہ ہوا ہوگا کہ چلتے چلتے بو آئی - حالانکہ اس
جگہ کوئی خراب چیز نظر نہین آتی - قوت شامہ کی ہی طاقت ہے جس نے [illegible] ہوا کے ناپاک
ہونے کی بابت جتلایا جس ہوا مین گھٹی سی بو آتی ہو اور دل گھبراتا ہو - یا اوس سے [illegible]
کھانسی وغیرہ آتی ہو سوچ لین کہ وہ مضر صحت ہے خراب ہوا کے بد نتائج - ہوا کے
متعفن اور کثیف ہونے کے باعث ہی وبائی بیماریاں پھیلتی ہین - اور کئی متعدی امراض
کی چھوت تنگ مکانون مین مریض کے رکھنے اور اس مریض کی کھانسی - پسینے - بول و
براز اور دیگر قسم کی غلاظتون کے ابخرون کے ہوا مین ملکر ہوا کے کثیف ہونے سے
تندرست انسان ان بیماریون مین مبتلا ہو سکتے ہین - امراض کے پیدا ہونے کے علاوہ
کثیف ہوا مین رہنے سے انسان کمزور - دبلے - پتلے - اکثر بیماری کے شاکی اور کم عمر ہوتے
ہین - ان کی رنگت پھیکی ہوتی ہے - انکو بھوکھ درستی سے نہین لگتی - طبیعت ان کی
سست رہتی ہے اور کسی قسم کی بیماری کا مقابلہ نہین کرسکتی - طبیعت کے کمزور ہونے
سے خفیف سی بیماری کے باعث ہی انکی جان جاتی رہتی ہے کیونکہ گنجان اور
تنگ مکانون مین ہوا کی آمد و رفت ٹھیک نہین رہ سکتی - اسواسطے کاربانک ایسڈ
گیس اور دیگر قسم کی کثافتین اس جگہ کی ہوا مین جمع ہوتی رہتی ہین - پس یہی
وجہ ہے کہ شہر کے آدمی دیہقانون کی نسبت کمزور اور دبلے ہوتے ہین - خراب ہوا انکو

بھی نہین بلکہ گائی گھوڑے اور حیوانون کے لئے بھی مضر ہے - جب تندرست آدمی کی سکنی مکانون کے تنگ اور گنجان ہونے سے یہہ حالت ہوتی ہے تو مریض کو تنگ اور گنجان مکانون مین رکھنے سے سوچئے کہ اس بیچارہ کا کیا حال ہوگا اسلئے بیمار کو ہمیشہ کھلی ہوادار مکان مین رکھنا چاہئے +

دو طریق بناوٹ

کثیف ہوا کس طرح سے درست ہو سکتی ہے

ہوا کے درست ہونے کے دو طریق ہین - قدرتی اور بناوٹی - (۱) قدرتی باعث سورج کی گرمی سے ہوا کا پہیل پڑنا - اور گرمی کے باعث آندہی وغیرہ کا چلنا - دوم بارش - آندہیا - وغیرہ سے ہوا کی بہت سی کثافتین دور ہوجاتی ہین - یا کمزور ہوجاتی ہین - بارش سے گرد و غبار تہ نشین ہوجاتا ہے - اور حل ہونیوالی چیزین پانی مین حل ہوکر بہ جاتی ہین - آندہی کے چلنے سے ہوا کی کثافتین دور ہوجاتی ہین جیسا ایک تنگ اور بند مکان مین کہڑکیان اور روشندان لگانے سے اس کمرہ مین ہوا کی بافراط آمدورفت کے باعث اوس جگہ کی متعفن ہوا صاف ہوجاتی ہے - اسی طرح سے آندہی وغیرہ کے چلنے سے شہرون کی کثیف ہوا کی کثافتین کمزور ہوجاتی ہین اور ہوا قدرے مصفا ہوجاتی ہے - نباتات دن کے وقت پودے وغیرہ نباتات بہی ہوا مین سے کاربانک ایسڈ گاس جذب کرکے اور آکسی جن گاس ہوا مین ملاکر ہوا کو نفیس کرتے ہین - لیکن معلوم رہے کہ رات کے وقت نباتات بہی آکسی جن گاس جذب کرتے ہین اور کاربانک ایسڈ گاس ہوا مین ملاتے ہین - اسواسطے غروب آفتاب کے بعد باغون مین درختون کے نیچے سیر کرنا ممنوع ہے - بناوٹی طور پر ہوا کے درست کرنے کا سب سے عمدہ طریق یہہ ہے کہ قدرت کے کامون مین کسی قسم کی دست اندازی نہ کرین مکانات گلی - کوچون - بازارون کو کشادہ بنادین تاکہ اونمین ہوا کی بخوبی

گرمی - ا

درخت

قدرت کو دست انداز

آمد و رفت ہو سکے - بود و باش اور حرکات تنفس کے باعث جو کثافتین ہوا مین ملتی
رہتی ہین وہ ہوا کے کھلی آمد و رفت کے باعث دور ہوتی رہتیا یا کم ہو کر مضر صحت
نہ پڑین اسکا مفصل بیان وین ٹی لیشن کے بیان مین ہوگا - دوم بناوٹی طریق
ہوا کے صاف کرنیکا ہوا کو چھاننا ہے - دیکھو قدرت نے ہر ایک بشر کے نتھنون مین چھوٹے
چھوٹے بال پیدا کر دیتی ہین - جنکے باعث تنفس کی ہوا ہمیشہ حتی المقدور صاف
ہو کر پھیپڑون مین پہونچتی ہے - اسواسطے مناسب ہے کہ ان بالون کو موچنے وغیرہ
دیگر طریق سے اکھڑوانا نہین چاہئے - جو اکثر دیسیون مین ایک قبیح عادت ہے - سوم
سب سے عمدہ بناوٹی طریق ہوا کو صاف کرنے یا صاف رکھنے کا یہ ہے کہ بوسیدہ اور
متعفن چیزون کو مکانات سکنی کے اندر یا نزدیک رہنے بھی نہ دیوین - اور مذکورہ بالا قباحتون
پر بھی خیال رکھین اور اونکی دفعیہ کیلئے کافی تدابیر کرتے رہین تاکہ اس قسم کی چیزونکو ہوا کے کثیف کرنے
کا موقع ہی نہ ملے اور ہوا کے کثیف ہونے سے صحت مین خلل نہ آوے کیونکہ پہلے ہم
بتا چکے ہین کہ عمدہ نفیس ہوا کی ہر ایک بشر کو کھانے اور پینے کی چیزون سے بھی اشد ضرورت ہے
چہارم اگر ہوا کثیف ہو اور اوسکی عفونت کو دور کرنا منظور ہو تو دافع عفونت ادویات
یعنے ڈس انفکٹنٹس ادویات استعمال کرتے ہین -

ڈس انفکٹنٹس این ٹی سپٹکس - ان چیزون کا نام ہے - جو اپنی
تاثیر سے ہوا کی اون کثافتون کو جو مضر صحت ہوتی ہین - یا تو پیدا ہی نہین ہونے
دیتین - اور اگر کسی قسم کی کثافت پیدا ہو کر ہوا مین مل گئی ہو تو اس کی تاثیر کو زائل
کر کے ہوا کو درست کر دیتی ہین - یہہ ادویات خالی ہوا کے درست کرنے کے کام مین
ہی نہین آتین - بلکہ وبائی مرضون کے روکنے یا متعدی امراض کے مریضون سے

ہوا کو چھاننا

بوسیدہ چیزون کو گھرون سے اور نزدیک نہ رہنے دینا چاہئے

دافع عفونت ادویات کا استعمال -

تعریف اقسام سائڈ ملکو شدہ گیس شفاخانہ

کوئیلہ طریق

کپڑون کمرون وغیرہ کے صاف کرنیکے لئے بہی استعمال کیجاتی ہین - یہہ ادویات تین قسم کی
ہوتی ہین منجمد - رقیق اور ہوا کی مانند - سالڈ ڈس ان فکٹنٹس -
مین سے **کوئیلہ** ایک عمدہ چیز ہے - یہہ چیز عنقریبا سب جگہہ ہر ایک بشر کو دستیاب ہو سکتی ہے
کوئیلہ ہوا کی کئی عفونتین اپنی مسامون مین جذب کر کے ہوا کو صاف کرتا ہے - کیا آپ کبہی
چڑیا گہر دیکہنے نہین گئی - اور وہان شیر - چیتے - وغیرہ کی کوٹہڑیون مین کوئیلہ کی ٹوکریان چہت کی
ساتہ لٹکتی ہوئی نہین دیکہین - یہہ ٹوکریان اوس جگہ کی متعفن ہوا کو درست کرنیکی غرض سے
لٹکائی جاتی ہین - کوئیلون کی یہہ تاثیر ایک دو ماہ بعد زایل ہو جاتی ہے - لیکن اگر انکو گرم کر کے
پہر بجہایا جاوی تو پہر کام دے سکتے ہین - معلوم رہے کہ کوئیلے ان بجہے یعنی دم پخت ہون - انپر
پانی وغیرہ نہ ڈالا گیا ہو - ٹوکری مین ان بجہے کوئیلے ڈال کر کمرہ کے ایک گوشہ مین رکہہ چہوڑنے سے
اوس کمرہ کی ہوا صاف ہوتی ہے -

خشک مٹی کے فوائد

خشک مٹی عمدہ ڈس ان فکٹنٹ ہے - لیکن اسکی تاثیر کوئیلون سے کم ہے - عفونت -
والی جگہ خشک مٹی ڈالنے سے اس جگہ کی بو وغیرہ مٹی جذب کر لیتی ہے - یہہ ایک ایسی چیز
ہے کہ ہر ایک بشر کو مفت مل سکتی ہے - پائیخانجات وغیرہ جگہون مین خشک مٹی ڈالنے سے ان
جگہون کی عفونت جاتی رہتی ہے - اور اگر مٹی بدلتے رہین - تو عفونت پہر پیدا ہی نہین ہوتی -
اسواسطے مناسب ہے کہ متعدی مرض کے مریض کا بول براز - اگر دیگر قسم کے ڈس ان فکٹنٹ
دستیاب نہ ہوسکین گملے مین خشک مٹی ڈال کر کروانا چاہئے - اور اسکی پائیخانہ وغیرہ کرتے ہی
اسپر اور خشک مٹی ڈالدین تاکہ اسکی بو یا ابخرے نکلنے ہی نپاوین - اسی خیال سے پنجاب
مین گہرون کی ٹٹیون مین چولہے کی راکہہ استعمال کیجاتی ہے - مٹی خشک ہو اور اسمین ریت
کی ملاوٹ نہو -

چونا - ان بجھا چونا ایک ارزان اور عمدہ ڈس ان فکٹنٹ ہے یہ اپنی [illegible] کے ذریعہ
ہوا میں سے کاربانک ایسڈ کو اور سلفیورٹیڈ ہائیڈروجن کو [illegible] کرکے ہوا کو درست
کرتا ہے اگر پاخانہ میں یا بدرو میں ڈالا جاوے تو اسکی عفونت کو دور کرتا ہے [illegible] دیوارون
کی سفیدی کرنے سے مکانات کی دیوارون پر جو عفونتین یا چھوٹے چھوٹے کرم ہوتے ہین
وہ مرجاتے ہین - دوم سفیدی ہوا مین سی کاربانک ایسڈ گاس [illegible]
جذب کرتی ہے اسلئے نئی سفیدی کرانے سی پہلے پرانی سفیدی کو کھرچ ڈالنا چاہیے - اگر
کسی زمین سی عفونت پیدا ہوتی ہو تو وہ زمین قابل بود و باش نہین ہوتی - اسلئے اوس کو
یا زمین کی گندہ مٹی کھدواکر اوس جگہ نئی خشک مٹی اور تازہ چونہ ڈلوا دیوین تاکہ عفونت
پیدا ہونی بند ہو جاوے - چونا تازہ جلا ہوا ہووے اور اس قسم کے چونے کو جہانتک ہو سکے خشک
رکھنا چاہیے یعنی اوسمین پانی کی آمیزش نہو - اسلئے پرانے چونے کی نسبت تازہ جلا ہوا چونا
اچھا ہوتا ہے -

کاربولش

کاربولیٹیس ادویات وہ چیزین جو چونے وغیرہ کو کاربالک ایسڈ کے ساتھ ملانے سی پیدا ہوتی
ہین مثلاً میک ڈوگلس پوڈر جسکو لال چونے کے نام سی موسوم کرتے ہین - ایک عمدہ دافع عفونت
ہے - اسکا کاربالک ایسڈ کئی قسم کی مجسم چیزون کیلئے جو ہوا مین موجود ہوتی ہین - زہر قاتل ہے
اور چونا وغیرہ دافع عفونت ہے -

کلورالیم ایک منجمد دوائی ہے اسکا لوشن بناکر کپڑے دہونے یا کمرون مین چھڑکنے کے کام
مین آتا ہے -

لیکوڈ یعنی رقیق ڈس ان فکٹنٹ منجمد چیزون کی نسبت زود اثر اور زیادہ
زیادہ مفید ہین - کاربالک ایسڈ گو بہت موثر نہین ہے لیکن ابھی تک اوس کا ہی استعمال

کاربالک ایسڈ کا [illegible]

زیادہ ہوتا ہے۔ ایک حصہ کاربالک ایسڈ کو ۴۰ - یا ۵۰ حصہ گرم پانی میں ملا کر زخم وغیرہ
دھونے کے کام آتے ہیں - لیکن کمرہ میں چھڑکنے کیلئے لوشن کو استعمال کرتے ہیں - کپڑے
دھونے کے لئے اس لوشن کو ۱۰۰ - یا ۲۰۰ حصہ کی طاقت کا بنا دیں ۔

بیکلورائیڈ آف مرکری یعنے رس کپور سب سے عمدہ اور ارزان اینٹی سپٹک
دوائی ہے - فی زمانہ اسکا بہت استعمال کیا جاتا ہے۔ زخم وغیرہ کے دھونے کے لئے
اسکی لوشن کی طاقت ۱/۱۰۰۰ ہونی چاہئے - لیکن کپڑے دھونے کے لئے ۱/۵۰۰ طاقت کا
لوشن کام دے سکتا ہے - معلوم رہے کہ اسکا لوشن مدت تک پڑا رہنے سے خراب ہو جاتا ہے
اسلئے لوشن بناتے وقت لوشن میں کھانے کا نمک - گلسرین - ایمونیا کلورائیڈ یعنے
نوشادر ملانا چاہئے ۔

کلورائیڈ آف زنک بھی عمدہ اینٹی سپٹک ہے زخموں کیلئے ۴۰ گرین فی اونس کی طاقت
کا لوشن استعمال کرتے ہیں - بورک ایسڈ - آیوڈین - یوکلپٹس آئل
آیوڈوفارم کانڈیز لوشن ٹرپن ٹائن فی نایل عمدہ ڈس انفکٹنٹ - اور
اینٹی سپٹک ادویات ہیں - کاہی مٹی کو پانی میں حل کر کے اسکے عرق کو اگر چھڑکا جاوے تو یہ بھی
ایک عمدہ دافع عفونت دوائی ہے - آٹھ حصہ کاہی مٹی - اور ایک حصہ کاربالک ایسڈ
آپس میں ملا کر تین گیلن پانی میں حل کرنے سے کپڑوں - پائخانجات - اور دیواروں کیلئے
ایک عمدہ اور ارزان دافع عفونت دوائی بن جاویگی ۔

گیسی اس ڈس انفکٹنٹ یعنے ہوا کی طرح دافع عفونت ادویات
یہ ہیں - کلورین اور آیوڈین ادویات ایک عمدہ چیزیں ہیں - لیکن دیہیوں یا عام آدمیوں
کو انکا ملنا نہایت دشوار ہے - اور گران قیمت ہیں - کوئلوں کی تیز آگ پر پھیلا ہوا گندھک

ڈالنے سے کلورین ہوا خارج ہوتی ہے - چونکہ کوئلہ اور نمک ہر جگہ دستیاب ہو سکتا ہے - اسواسطے
بشرط ضرورت اس طریق سے کلورین پیدا کر سکتے ہین - یا ایک شیشی مین ایک حصہ سندہور
چار حصہ نمک اور ۲ حصہ پانی ڈالین - اور اس شیشہ کو کاگ سے بند کرکے خوب ہلاوین
اور ہلاتی دفعہ اسمین تیدریج چار حصہ گندہک کا تیزآب ڈالین - اس طریق سے بہی کلورین ہوا
پیدا ہوگی - اس ہوا کو اوسی شیشی مین تا وقت ضرورت رکہہ سکتے ہین - یعنے جس وقت
کمرہ کی صفائی کلورین سے کرنی منظور ہو اوس وقت اوس شیشہ کا کاگ اوتارنے سے شیشہ
مین سے محفوظ کلورین ہوا خارج ہوکر کمرہ کی متعفن ہوا کو درست کر دیگی - دہونی کے واسطے
مندرجہ ذیل نسخون کا استعمال کرنا چاہیے - فی نسخہ ایک ہزار مکعب فیٹ جگہ کے
لیے کافی ہے - کلورین گیس - نمک - اکسائیڈ اف میگ نے شیا -

۴ چہٹانک ایک چہٹانک

ایسڈ سلفیورک - پانی - ایسڈ اور پانی کو ملا کر نمک اور میگ نے شیا پر چہڑکین
۳ چہٹانک ۲ چہٹانک اور آتشی - یا چینی - کی رکابی مین ڈال کر رکابی
کو گرم ریت پر رکہہ دیوین - نائی ٹروس ایسڈ گاس - تانبہ کا بورا - ½ چہٹانک
نائٹرک ایسڈ - ½ اچہٹانک - پانی ½ اچہٹانک - تانبے کو ایک شیشی
یا چینی کے تنگ مونہہ والے برتن مین ڈال کر اوس برتن مین ایسڈ اور پانی ملا کر
ڈالنے سے نائٹروس ایسڈ گاس پیدا ہوگی - سب سے ارزان عمدہ اور مفید دوائی -
گندہک کا دہوان یعنے سلفیورس ایسڈ گاس ہے - جو گندہک کو جلانے
سے پیدا ہو سکتا ہے - اور گندہک جیسی چیز عموماً ہر جگہ مل سکتی ہے لیکن معلوم رہے
کہ مذکورہ بالا دہونیان اگر انسانون مین جلائی جاوینگی تو اوسکا دہوان کہانسی اور آشوب

گندہک جلانا
نہیں کرنا چاہیے
وقت احتیاط

پشیمان پیدا کریگا - اسواسطے جب کبھی گھر کے کمرون مین گندہک وغیرہ کا جلانا منظور ہو - تو
کمرہ مین سے آدمی باہر نکل جانے چاہئین - اور کمرہ کے دروازے بند کرکے کمرہ کے درمیان گندہک
وغیرہ جلا دینی - معلوم رہے کہ کمرہ کی لوہے وغیرہ دہاتون کی چیزین گندہک کی دہونی سے خراب
ہو جاتی ہین - ایک ہزار کعب فیٹ جگہہ کے لئے ۳ چہٹانک گندہک کافی ہے - چونکہ
کئی قسم کی میلی گندہکین مشکل سے جلتی ہین - اسواسطے اون پر تہوڑا مٹی کا تیل احتیاط
سے ڈالنا چاہئے تاکہ اچھی طرح سے جل اوٹہین) - ہر کہ گو گرم گرم لوہے یا گرم اینٹ
پر ڈالنے سے جو ابخرے نکلتے ہین - وہ بہی دافع عفونت ہین ٭

قدرتی ڈس ان فک ٹمنٹ قدرت نے بہی بیماری وغیرہ کے روکنے کے لئے دافعہ عفونت
اسباب بنائے ہوئے ہین - سب سے عمدہ اوزون ہے - یہہ ہوا کا ایک جزو ہے جس کا اصل
آکسی جن ہوتا ہے - اور اسی اوزون کی تاثیر سے متعدی امراض قدرتی طور پر رک
جاتے ہین - اور ہوا مین اوزون کے کم ہونے پر وبائی بیماریان پہیلتی ہین - تازہ ہوا کے
نہ بہم پہونچنے سے جیسے آکسی جن کم ہو جاتا ہے - اسی طرح اوزون بہی کم ہوتا جاتا ہے ٭

قدرتی ڈس ان فک ٹمنٹ / خشک گرمی

خشک گرمی - خفیف سی گرمی سے کئی قسم کی جاندار مجسم چیزین پیدا ہوتی ہین
جیسا کہ موسم بہار کے شروع مین دیکہنے مین آتا ہے - لیکن اگر حرارت خاص درجہ سے
زیادہ بڑھ جاوے - تو وہ حرارت ان چیزون کے لئے مہلک پڑتی ہے - اسی طرح سے قدرتی
گرمی وغیرہ کے باعث کئی اقسام کے جاندار کرم مرجاتے ہین - اور اسی اصول پر متعدی
امراض کے مریضون کے کپڑون وغیرہ کو گندہک وغیرہ کی پانی مین اوبالتے ہین - یا تنور
مین خشک گرمی پہونچاتے ہین تاکہ متعدی امراض پیدا کرنے والے کرم مرجاوین -
جون - ۲۲ - درجہ فی رن ہائٹ کی گرمی برداشت کر سکتی ہے - اور اس درجہ کی

[illegible] تک جہیں مرتبا۔ مندرجہ بالا چیزوں میں سے مختلف کاموں کے لئے مختلف
چیزیں استعمال میں لاتے ہیں۔ مثلاً اگر مریض کی جلد کو ڈس ان فکٹ کرنا ہو تو
[illegible] لوشن ۱/۲۰ کانڈیز لوشن ۱/۲۰ یا کاربالک ایسڈ ۱/۴۰ یا ۱/۱۰۰ کی تقطیر [illegible]
[illegible] روشن جلد پر لگانا مفید ہے - بورک ایسڈ - وغیرہ - یوکلپٹس آئل [illegible]
[illegible] سب کو ملا کر مالش کریں - اگر مریض کے کمرہ کی صفائی منظور ہو اور مریض
[illegible] جگہ پر موجود ہو تو اس جگہ کاربولک ایسڈ وایپوٹ - پرمنٹ فلوائیڈ - کانڈیز فلوائیڈ
یا سلفیورائیلم - فی نائیل میں کپڑے تر کرکے دروازہ کے سامنے لٹکانی چاہئے - میگنڈوگلیز پوڈر
یا کاربالک لوشن - مریض کے بستر کے پاس چھڑکنا چاہئے - اگر مریض اس کمرہ سے ہٹا لیا گیا ہے - تو
اس میں گندھک - کلورین وغیرہ جلانا چاہئے - اور کمرہ کی سفیدی کرانی چاہئے - اگر بول براز
کو بھی ڈس ان فکٹ کرنا منظور ہے - تو اسمین کاربالک ایسڈ - کاربالک پوڈر - کلورائیڈ
کلورائیڈ آف لائیم - سلفیٹ آف زنک - کاربولک لوشن - ڈالنا چاہئے - لیکن ان کے
عمدہ اور ارزاں چیز خشک مٹی اور چونا ہے - کپڑے وغیرہ دہونے کے لئے - کاربولک لوشن
فی نائیل - کمروزیو لوشن - کلورائیڈ آف زنک لوشن - کلورائیم - کانڈیز لوشن - وغیرہ
چیزیں مفید ہیں - دہوپ - ہرل - گوگل - وغیرہ ادویات جو ہندوستان میں چیچک والے
مریضوں کے پاس جلائی جاتی ہیں - یا ہندوؤں میں ہوم وغیرہ کے وقت ہر اتوار کو
خوشبودار چیزیں جلانے کی جو رسم ہے اس سے بھی مکان کی ہوا کو صاف کرنا غرض ہے +
فرض کیا کہ کسی جگہ کوئی دوا دستیاب نہیں ہو سکتی تو وہاں صفائی کے لئے کمروں کے
اندر آگ جلانا ہی مفید ہے - کیونکہ اول تو گرمی کے باعث کئی قسم کی جاندار چیزیں جو
ہوا کو کثیف کرتی ہیں مر جاتی ہیں - دوم کثیف ہوا ہلکی ہو کر کمرہ سے نکل جاتی ہے - اور اس کی

بدلی ہوئی ہوا کمرون مین آجاتی ہے - موسم سرما مین انگیٹھی وغیرہ جلانے سے یہہ بھی فایدہ مد نظر ہے لیکن بند مکان مین جہان انسانون کا انبوہ ہو اور ہوا کی آمد و رفت نہو سکتی ہو آگ نہ جلاوین +

ونٹی لے شن سے مکانات سکنی وغیرہ مین خالص ہوا کے آنے جانے سے مراد ہے - یہہ وہی ترکیب ہے جس سے قدرتی ڈس اِن فِک ٹینٹ (یعنے تازہ ہوا) مکانون مین آکر مکانون کی عفونتون کو دور کرتی ہے - کیونکہ پہلے بیان ہو چکا ہے کہ سب سے عمدہ اور قدرتی ڈس اِن فِک ٹینٹ نفیس اور تازہ ہوا ہے - مکانون کی ونٹی لے شن کا ذکر مکانات سکنی کے بیان مین آوے گا - لیکن گلی - کوچون کے ونٹی لے شن کی مکانات سکنی کی نسبت کچھ کم ضرورت نہین - کیونکہ مکانون مین ہوا بھی تو گلی - کوچون سے ہی آتی ہے - تمام شہر کے مکانون مین اگر گلی - کوچہ ہی تنگ اور تاریک ہو - اور اون مین ہی ادہر ادہر چیزون کے ڈہیر ہوے تو چاہئے آپ مکان کو کیسا ہی فراخ اور کہڑکی دار کیون نہ بنا دین - تاہم آپکے مکان مین ہوا اوس گلی سے ہی آویگی - دوم - اگر گلی ہی تنگ اور تاریک ہے تو مکان مین ہوا کی آمد و رفت بہی ویسی ہی ہو گی جیسکہ اوس گلی مین ہوا کی آمد و رفت ہے - اسلئے ہوا کی کشادہ آمد و رفت کے واسطے اور اوسکی صفائی کے لئے گلی کوچون کا کشادہ اور صاف ہونا ضروری ہے - یہہ تو پہلے ہی آپکو معلوم ہو چکا ہے کہ انسان اور حیوان کی حرکات تنفس سے وہ ہوا جس مین ہم بود و باش رکھتے ہین - کثیف ہوتی رہتی ہے - اگر تنگ مکان مین اسی طرح سے اوقات بسر ہو - تو اوس جگہہ کی ہوا کشادہ مکانون کی نسبت جلد اور زیادہ کثیف ہو جاویگی - ہر ایک بشر کے لئے اتنی ہوا ضروری ہے کہ اسکی سانس کی ضروریات کے علاوہ آگ بتی وغیرہ جلنے کے لئے بہی کافی ہو - یہہ تو آپ جانتے ہین کہ صاف

کھڑکیون اور روشندانون کی ضرورت۔

ہوا کے بغیر چراغ بھی نہین جلتا - تازی ہوا کے مکان مین آنیکے دو طریق ہین - قدرتی
اور بناوٹی - قدرت اپنا کام ہر وقت کر رہی ہے - مثلاً ہماری چیزون کا ہمیشہ جلتا یا سرد
ہوا کا بھاری ہونا اور گرم ہوا کا ہلکا ہونا - جس مکان مین کھڑکی اور دروازے زیادہ ہونگے -
اُس مکان مین ہوا کی آمد و رفت بھی بافراط ہوگی - اور اُس مکان کی ہوا بھی صاف
رہیگی - لیکن ساتھ شرط یہہ ہی کہ کھڑکیون کو ایسی ترتیب سے بنایا جاوے کہ مکان سرد بھی
نہو جاوے - کھڑکیون کے علاوہ گنبد یا چھت کے نزدیک والے روشندان بھی ضروری
ہین - کیونکہ ہوا کی بعض کثافتین ایسی ہوتی ہین کہ ہلکا ہونے کے باعث کمرہ کے
اوپر کے حصہ پر رہتی ہین - اگر چھت مین یا چھت کے نزدیک کھڑکیان یا روشندان
نہون تو ان کثافتون کا نکلنا بہت مشکل ہو جاتا ہی - اور یہہ اکٹھی ہوکر مضر صحت
پڑتی ہین - دوم - چھت مین روشندان موجود ہونے سی اگر چھوٹے سی کمرہ کے باعث
اوس کمرہ مین خالی ایک ہی دروازہ ہو - تو بھی ہوا کی آمد و رفت بخوبی رہ سکتی ہے -
تازی ہوا دروازہ کے راستہ آتی رہتی ہی - اور کثیف ہوا گنبد کے راستہ نکلتی رہتی ہے -
کمرے مین آگ جلانے سے اس کمرہ کی ہوا ہلکی ہو جاتی ہے - اسکے بدلے سرد ہوا باہر
سی آتی رہتی ہے - یہی وجہ ہے کہ کمرہ مین انگیٹھیان جلانے سے ہوا کی آمد و رفت

انگیٹھی جلانے مین احتیاط۔

خوب رہتی ہے - آپ یہہ نہ سوچین کہ پرانے زمانے کی طرح انگیٹھی پر کوئلہ یا لکڑی
ڈال کر اور مکان کے دروازے بند کرکے آگ جلانے سی ہماری مراد ہے - ہرگز نہین
ہماری مراد دیوار والی انگیٹھی یا نالی دار لوہے کی انگیٹھی سے ہے - آپ نے شاید بہت
دفعہ دیکھا ہوگا کہ اس انگیٹھی کے اندر جتنے زور سی آگ جلاؤ - اتنے ہی زور سے شعل
آگ کے اوپر جاتے ہین - جون - جون - کمرہ کی ہوا خرچ ہوتی رہتی ہی - ویسی ہی تازی

ہوا کہڑکیون کے راستہ باہر سے کمرے مین آتی رہتی ہی لیکن انگیٹھی جلتے وقت اگر کہڑکی دروازہ
یا روشندان بند ہون - تو تازی ہوا انگیٹھی کے راستہ کمرے مین داخل ہوتی ہے - اور
ہوا کی آمد و رفت نہ ہونے کے باعث ہوا اسی کمرہ مین ہی اکھٹا ہوتا ہے -
سانس یا تنفس کی ہوا کے ساتھ ۴۰۰ کاربانک ایسڈ گیس اور اسکے علاوہ
دوسری قسم کی کثافتین خارج ہوتی ہین - اس حساب سی ۹۶۰ مکعب انچہ کاربونک
ایسڈ ہر ایک انسان سے تنفس کے ساتھہ ایک گھنٹہ کے عرصہ مین خارج ہوتا ہے -
اس کے علاوہ انسان کی جلد کے سوراخون کے راستہ بہی کئی قسم کی کثافتین ہوا
مین خارج ہوتی ہین - ہر ایک انسان کی جلد پر ۲۳۸۱۲۴۸ سے قریب
سوراخ ہوتے ہین - اور پسینہ پیدا کرنیوالی نالیون کی کل طوالت قریباً ۲۸ میل
کی ہے - بدن انسان سے سانس اور پسینہ کے ذریعہ اوسط ۱۸ گرین فی منٹ
یا دن بہر مین ۴ - پونڈ - ۶ - اونس کثافتین خارج ہوتی ہین - آپ سوچین کہ
جس ہوا مین متواتر کثافتین اس قدر ملتی رہین - اور اس بوسیدہ ہوا کے بدلے
تازی ہوا نہ ملے - تو انسان کا کیا حال ہوگا - وہ ہی حال ہوگا جو بیچاری چوہے
کا کمرے مین بند کرنے سے ہوا تہا - اسواسطے مناسب ہے کہ مکان سکنی کی بناوٹ
اس طرح کی ہو کہ اسکے اندر ہر ایک بشر کے لئے ۳ ہزار مکعب فیٹ ہوا فی گھنٹہ
مل سکے - اگر کسی باعث جگہ تنگ ہو تو اس کمرہ کی کہڑکیان اور دروازہ کھلے رکھنے
چاہئے - تاکہ تازہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے - اور سانس اور پسینہ کے
ذریعہ ہوا مین جو کثافتین خارج ہوتی رہتی ہین اور ان کے ملنے سے جو ہوا کثیف
ہوتی رہتی ہے وہ تازہ ہوا سے بدلتی رہے - ہر ایک مکان مین تازی ہوا کی آمد و رفت

اسکے لئے دو قسم کے راستہ بنانے چاہئیں - تاکہ ایک راستہ تازی ہوا اندر آتی رہے
اور دوسرے راستہ خراب ہوا نکلتی رہے - گرم ملکون مین کہڑکیان اور دروازے
کی ہوا کی آمد و رفت کے لئے کافی ہین - بشرطیکہ ایک سے زیادہ ہون - اور ایکدوسرے
کے مقابل ہون - لیکن سرد ملکون مین کہڑکیان اور دروازے سردی کے باعث
بند کرنے پڑتے ہین - اسواسطے علاوہ ان کے مکانون مین چہت کے نزدیک
روشندان یا نگہہ کا ہونا بہی ضروری ہی - تاکہ کہڑکیون وغیرہ کے بند کرنے پر بہی
نگہہ یا چہت کے روشندان کے کہلا رہنے سی کمرون مین ہوا کی آمد و رفت ہو سکے - کہڑکی
رکہتے ہوے اس امر کا ضرور لحاظ رکہنا چاہئے کہ کہڑکی کے نزدیک یا اوسکے نیچے بدررو
پائخانہ یا جاے ضرور یا دیگر قسم کی میلی جگہہ نہو - اگر ایسا ہوگا تو اس گندی جگہہ
کی بودار ہوا کمرے مین جاویگی - کہڑکی اور روشندان کے اوپر چہتے یعنی شیڈ
لگانے ضروری ہین - تاکہ بارش وغیرہ کا پانی مکان مین نہ آسکے - دوم - کہڑکیون اور
روشندالون کی صفائی کا بہی خیال ضرور رکہین - ایسا نہو - کہ مکڑی کا جالا - یا
زنبورون کے چہتے کہڑکیون وغیرہ کی صفائی کا خیال نہ رکہنے سے کہڑکیون اور
روشندالون کو بند کردین - اور ان کے بند ہونے سی ہوا کی آمد و رفت بخوبی نہو سکے
ایسی حالتون مین روشندالون کا ہونا نہ ہونا یکسان ہے - شاید آپ ہی کئی دفعہ
نوکر کو اس بارہ مین خفا ہوئی ہونگے - یا دوسرے کو خفا ہوتے سنا ہوگا - کہ نگہہ اور
کہڑکیون مین زنبورون نے چہتے بنا لئے اور مکڑی نے گہر بنا لئے - یہہ بڑی منحوس علامت
ہے اور بیماری کا گہر ہے - ایسی جانورون کے کہڑکیون اور روشندالون کو بند کرنے سی
ہوا کی آمد و رفت مین خلل پڑتا ہی اور کثیف ہوا کے بدلے صاف ہوا بخوبی نہین آسکتی

جس کے باعث ساکنان مکان بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بزرگوں نے زنبوروں اور مکڑی کے جالوں کا ہونا نحوست لکھا ہے۔
اگر کسی کمرہ کی پیمایش کرکے اس کا رقبہ نکالنا منظور ہے۔ تو اس کمرہ کی طول عرض اور اونچائی کو آپس میں ضرب دیجئے جو حاصل ضرب نکلے۔ وہ اس کمرہ کا مکعب رقبہ نکل آویگا۔ اگر کسی کمرہ کے چاروں پہلو برابر نہوں تو ایسے کمرہ کے بالمقابل والی دیواروں کے رقبہ کی اوسط لمبائی کو آپس میں ضرب دینے سے اوس کمرے کا مربع رقبہ معلوم ہو جاویگا۔ اگر اس کمرہ میں بڑی بڑی الماریاں و صندوق وغیرہ پڑے ہوں۔ تو ان کا بھی خیال رکھیں۔ کیونکہ انہوں نے بھی کمرے کی کچھ جگہہ روکی ہوی ہے۔ اوسی طرح سے الماری وغیرہ کا رقبہ نکال کر اس رقبہ کو کمرے کے رقبہ سے منہا کر دیں۔ اور حاصل تفریق جو جگہہ ہو وہ آدمیوں کے حصہ میں آتی ہے۔ اگر اس کمرہ میں ایک سے زیادہ آدمی سوتے ہوں۔ تو باقی ماندہ رقبہ کو آدمیوں کی تعداد سے تقسیم کرکے حاصل تقسیم یعنی خارج قسمت سے معلوم ہو جاویگا۔ کہ فی کس کتنی جگہہ آتی ہے۔ ہر ایک انسان کے لئے حالت صحت میں اگر کمرہ میں ہوا کی آمد و رفت ٹھیک ہے تو کم سے کم ۱۰۰۰۔ یا ۱۲۰۰ مکعب فیٹ جگہہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور بیماروں کی لئے پندرہ سو۔ بیس سو مکعب فیٹ جگہہ ہونی چاہئے۔ وہ بھی ایسی کہ اوس میں تازی ہوا کی بخوبی آمد و رفت ہو سکے۔ اور کثیف ہوا کسی طرح اکٹھی نہ ہونے پاوے۔ اسلئے ضروری ہے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے ہر ایک بیمار کو کھلے ہوادار مکان اور کمرے میں رکھنا چاہئے۔ اپنی ملک میں بیماروں کو چھوت وغیرہ

یا سایہ سے بچانے کی غرض سے تنگ و تاریک کمرون مین بند کیا جاتا ہے - یہہ تمام
مریض اور اونکے لواحقون کے لئے سخت مضر صحت ہے - ہر ایک قسم کے بیمار کے لئے
خاصکر سرجیکل بیمارون یعنے پہوڑے پہنسی وارث اور زخمیون کے لئے تو تازہ
ہوا اکسیر کا حکم رکہتی ہے - اور اس ملک کے کئی مریض بیمار تنگ و تاریک کمرون
مین رکہے جانے کے باعث ہی عمدہ علاج معالجہ ہونے پر بہی پاتے ہی نہیں - اور کئی
بیچارے ان بیماریون مین مبتلا ہوکر مرجاتے ہین ؎

پانی

پانی ایک ایسی چیز ہے کہ اس کے بغیر انسان کا گذارہ نہین چل سکتا - پانی پینے - کہانے
پکانے - نہانے - کپڑے - بدن و غیرہ کو دہونے اور کئی کامون مین آتا ہے -
مصفا پانی کی بہی ویسی ضرورت ہے - جیسی مصفا ہوا کی - عمدہ پانی شفاف - بے رنگ
بے بو - اور بے ذائقہ ہوتا ہے - اس مین کوئی غیر جنس تیرتی ہوئی نظر نہین آتی ؎
انسان کو کئی جگہون سے پانی بہم پہونچتا ہے - مثلاً بارش - تالاب - کنوؤن -
نہر - دریائے - چشمہ وغیرہ -

بارش کا پانی - اور پانیون کی نسبت صحت بخش صاف اور خوش ذائقہ
ہوتا ہے - بشرطیکہ یہہ پانی زمین پر گرنے سے پہلے ہی اکٹہا کر لیا جاوے - بڑے
بڑے شہرون کی بارش کا پانی کہلے میدانون کی بارش کے پانی کی نسبت کثیف
ہوتا ہے - کیونکہ بڑے شہرون کی ہوا مین شہر کے کارخانون اور دیگر خرابیون کے

باعث کئی کثافتین ہوتی ہین - اور بارش کا پانی گرتے وقت ہوا مین سے ان کثافتون کو حل کرکے اپنے مین ملا لیتا ہے - اگر بارش کا پانی زمین پر گرنے سے پہلے اکٹھا کرنا منظور ہے تو صاف کپڑے کی چادر کے چارون کونے اس طریق سے کسی چیز کے ساتھ باندھین کہ چادر زمین پر نہ لگنے پاوے - اور چادر کے عین درمیان مین صاف ستھرا چینی یا شیشے - کانسی - یا پتھر کا برتن - یا ایسی قسم کا کوئی دیگر بوجھ رکھین - تاکہ چادر کے درمیان مین ایک نشیب سا ہو جاوے - جتنا پانی بارش کا اس چادر پر پڑیگا - وہ چادر کے ڈہلوان کے باعث اس نشیب کی طرف مایل ہوگا - اب اس نشیب کے بالمقابل چادر کے نیچے کوئی گھڑا یا دیگر صاف ستھرا برتن رکھنے سے چادر کے پانی کو اس برتن مین اکٹھا کر لیوین -

اکٹھا کرنے کا طریق -

بارش کا پانی زمین پر گرنے سے اور بھی میلا ہو جاتا ہے - کیونکہ ہوا مین سے سایلہ کثافتون کو جذب کرلینے کے علاوہ زمین پر پڑنے سے مٹی - چونا - اور دیگر قسم کی غلاظتین بھی پانی مین حل ہوکر ملجاتی ہین - اسواسطے خاصکر اون گانون یا شہرون کو جنکی گذران **چھپڑون یا تالابون ہی** کے پانی پر ہے - یا اون شہر والون کو جو تالابون پر نہانے کے عادی ہین - تالابون کے پانی کو صاف ستھرا رکھنے کے لئے مفصلہ ذیل باتون کا خیال رکھنا چاہئے -

تالاب

(۱) اوس جگہہ پر جس زمین کا پانی بہکر تالابون مین آتا ہے نہ بول براز خود کرین - نہ لوگون کو کرنے دین - بلکہ اس زمین کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے -

تالابون کو صاف ستھرا رکھنے کی احتیاط -

(۲) کسی حالت مین اوس میدان مین مردار جانور یا اُن کی ہڈیان - یا دیگر قسم کی غلاظتین نہ رہنی چاہئین - اگر اس میدان کے نزدیک مردار پھینکنے کی جگہہ

زمین صاف رکھنا

تو مُرداروں کا پھینکنا بند کر دینا چاہئے - یا اون دونوں قطعوں کے درمیان بڑی دیوار
باندھ دینا چاہیے - تاکہ مُرداروں کے دھوون کا پانی تالاب میں نہ آوے -
ریعہ (۳) تالابوں کی نالیوں اور بدروئیں پاخانہ نہ پھرنا چاہئے - سوچئے کہ انسان کو
ایسی غلیظ چیزوں سے قدرتی کیسی نفرت ہے - اور یہہ بہی آپکو جتایا گیا ہے - کہ پانی
بہتی دفعہ جتنی غلاظتیں ہیں اپنے میں حل کر سکتا ہے - اپنے ساتھ بہا لیجاتا ہے پس
اگر کسی نے چوری نظر بچا کر تالاب کی بدرو میں پاخانہ کر دیا - یا موقعہ پا کر مُردار
یا دیگر کسی قسم کی غلاظت اس جگہہ پھینک دی - تو اوس نے اس طرح کرنے سے
خالی اپنا ہی نقصان نہیں کیا - بلکہ وہ اپنے کُل شہریوں کی صحت کے نقصان کا
باعث ہوا - یہی ایک بہاری وجہ ہے کہ موسم گرما میں وبائی امراض پہیلتی ہیں -
تالابوں کے پانی کی بوسیدہ اور کرم دار ہونے کی بہی یہی وجہ ہے -
(۴) قبرستان اور مرگہٹ کے دھوون کا پانی تالابوں میں نہ جانے دینا چاہئے - کیونکہ
ان جگہوں کی زمینوں میں کئی قسم کی آرگنک کثافتیں ہوتی ہیں - جو پانی بہتا
ہوا اپنے میں حل کر لیجاتا ہے - اور ان کثافتوں کے باعث مضر صحت پڑتا ہے -
(۵) نہانے کے تالاب اور پینے کے تالاب علیحدہ علیحدہ ہونے چاہئے -
(۶) اگر کسی شہر میں صرف ایک ہی تالاب ہے - جس سے پانی ملتا ہے تو اوس میں
نہانا اور کپڑے دھونا نہ چاہئے - بلکہ دیگر حیوانات کے نہانے - پینے وغیرہ کے لئے پانی
کو تالاب سے برتن میں بہر کر تالاب کی حد سے باہر ایسے طریق سے استعمال کریں کہ
وہ پانی پہر لوٹ کر تالاب میں نہ آسکے -
(۷) جس تالاب میں سے انسان پانی پیتے ہوں - اوس تالاب سے حیوانوں کو پانی نہ پلا دیں

مُرداروں کے ...
پاخانہ نہ ...
تالابوں کی بدرو میں پاخانہ نہ پھرنا -
مرگہٹ کا پانی ... نہ جانے دے -
پینے کے تالابوں میں نہ نہاؤ -
حیوانوں کو تالاب سے پانی نہ پلاؤ -

اگر بغیر اس کے گذارہ نہیں چل سکتا۔ تو حیوانوں کو تالاب کی حد سے دور رکھ کر اگر کے نشیب
یا چلمچی وغیرہ میں پانی بھر کر پلانا چاہیے۔ کیونکہ بھیڑ۔ بکری۔ گائے۔ کی یہہ ایک جبلی
عادت ہے کہ پانی پی کر اوس جگہہ بول براز کر دیتی ہیں۔ پس اگر پینے والے تالاب
پر ان حیوانوں کو لیجایا گیا۔ تو یہہ جانور پانی پی کر وہاں بول براز کر دینگے۔ اور
یہہ غلاظت اسی پانی میں ملکر اس پانی کو خراب کر دیگی۔ اور پانی مضر صحت
پڑے گا +

(۸) تالاب جتنے گہرے ہوں اوتنا ہی اچہا ہے کیونکہ اس طرح پانی کم ذائقہ ہوتا ہے۔

(۹) تالابوں میں مچھلی اور کچھوے کا ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ ان دونوں چیزوں کے ذریعہ پانی کی کئی قسم کی خرابیاں دور ہوجاتی ہیں۔ مچھلیاں چھوٹے چھوٹے کیڑوں کو کھا جاتی ہیں اور پانی صاف ستھرا ہوجاتا ہے۔

(۱۰) پینے والے پانی کے تالابوں پر۔ دھوبیوں کے کپڑے دھونا بھی مضر صحت ہے۔ کیونکہ اون کپڑوں کی غلاظت پانی میں مل کر مضر صحت پڑیگی۔

(۱۱) اگر ممکن ہو تو تالابوں میں نہر سے پانی لانا چاہیے کیونکہ بہر کیف نہر کا پانی سطح زمین کے دھوون سے اچہا ہوگا۔

(۱۲) ایسے تالابوں کے گرد جن میں نہر کا پانی پڑتا ہو۔ بڑے بڑے بند ہونے چاہئیں۔ تاکہ گرد و نواح کی سطح زمین کے دھوون کا پانی تالاب میں نہ آسکے۔

(۱۳) اگر ممکن ہو تو نئے تالابوں کی بناوٹ اس طریق پر ہونی چاہیے کہ چاہے جھلار وغیرہ کے ذریعہ یا خالی نکاسو نالی کے ذریعہ پانی کا نکاس تالاب کے پیندی کے برابر سے ہو اور پانی لانیوالی نہر کا اختتام تالاب کے اوپر کی سطح کی برابر ہو۔ اس طریق سے کل تالاب کا

عمیق تالاب اچہے ہوتے ہیں

مچھلی اور کچھوے مفید ہیں

دھوبی کپڑے تالاب پر نہ دھوئیں

نہر کا پانی اچہا

تالاب کے گرد بند

تالاب کا پانی پیندی کے برابر سے نکاسو ہو

پانی صاف رہتا ہے ۔

(۱۴) شہر کی بدررو یا گندے پانی کی نالی کو کسی صورت مین تالاب کی درمیان یا تالاب کے نزدیک ختم نہ ہونا چاہئے کیونکہ بدرو کی تالاب کے نزدیک ہی ہونے سے بدررو مین کئی قسم قسم کی غلاظتین زمین کو طے کرکے تالاب کے پانی مین جا ملین گی ۔

...تالاب
نہ جاوے

(۱۵) اگر ممکن ہو تو دو چار سال کے بعد تالاب کی گار نکلوا دینی چاہئے ۔

...ب کی گار
نکلوائین

(۱۶) جن شہرون یا گانون کے لوگون کا گذارہ صرف تالاب کے پانی پر ہی ہے ۔ اون کو چاہئے کہ تالاب کے کنارے سے دو چار گز کے فاصلہ پر زمین مین کنوان کہود کر اسکے مین سے پانی پیوین ۔ اس طریق سے اوس تالاب کا پانی زمین سے گذر کر اوس کنوئین مین پہونچے گا ۔ اور تالاب کی نسبت بہت عمدہ صاف ہو جاوے گا ۔ اور پینے والے جونکون وغیرہ کی آفت سے بہی رہائی پاوین گے ۔ کیونکہ اکثر مین نے دیکہا ہے ۔ کہ خراب پانی سے اون لوگون کے حلق مین ۔ جونکین چلی جاتی ہین ۔ جس کے باعث سخت جریان خون ہوتا ہے ۔ اور کئی دفعہ ان جونکون کا گلو سے نکالنا بہی دشوار ہو جاتا ہے ۔ دیکہا جاتا ہے ۔ کہ اکثر مستورات کنوئین سے پانی کہینچنے کی تکلیف سے بچنے کی خاطر تالاب سے پانی بہر لیتی ہین ۔ مردون کو اس بات کی برائیون کی بابت مستورات کو آگاہ کرنا چاہئے ۔

...ے نزدیک
...کہود کر
...پیئو ۔

کنوئین ۔ پنجاب کی اکثر شہرون مین پانی کنوؤن سے لیا جاتا ہے ۔ کنوون مین بہی بارش کا پانی جاتا ہے ۔ بارش کا پانی زمین کے مختلف طبقون کے درمیان سے گذرتا ہوا اور کئی قسم کے نمک اپنے مین حل کرتا ہوا زمین کے ایسے تختہ پر جا ٹہیرتا ہے جسکے نیچے نہین گذر سکتا ۔ پس کنوئین کے پانی کی حالت اول اس زمین پر منحصر ہے جس پر کنوان کہودا جاوے ۔ اگر کسی وقت اس مین قبرستان ۔ مرگہٹ یا لاوڑہی وغیرہ کے ڈہیر ہون گے

کنوئین

تو اُس کنوئیں کا پانی ضرور خراب ہوگا - اور ایسی جگہہ کے کوئیں کا پانی ہرگز نہ پینا چاہئے
دوم - اگر کنواں ایسی جگہہ نہیں کھودا گیا لیکن بعد میں بے پروائی کے باعث اوس کے
گرد ونواح کی زمین سیلی کیچڑ دار اور گندی رہتی ہے - تو بھی اوسی کئی قسم کی غلاظتیں بارش
وغیرہ کے پانی میں حل ہو کر تہ نشین ہوتی ہوئیں کنوئیں کے پانی میں جا ملتی ہیں -
پرانے شہروں یا گانوں کی زمینوں میں پرانی آبادی کے باعث کئی قسم کی غلاظتوں
سے ڈھیر جمع ہوئے ہوتے ہیں - اور یہہ غلاظتیں بارش وغیرہ کے پانی میں حل ہو کر
کنوؤں کے پانی میں ملتی رہتی ہیں - جن کے باعث شہر کے اندر والے کنوؤں کا پانی
خراب ہوتا ہے - اسواسطے مناسب ہے کہ جہاں تک ممکن ہوسکے پینے والے پانی کے کنوؤں
کو شہر سے باہر صاف ستھری زمین میں ہونا چاہئے - لاہور واٹر ورکس کے ذریعہ جو
پانی ملتا ہے اوسکی مصفا اور لذیذ ہونے کا باعث یہہ ہی ہے کہ وہ کنوئیں جن سے
یہہ پانی آتا ہے شہر سے باہر صاف ستھرے میدان میں واقع ہیں - کوئیں کو صاف
ستھرا رکھنے کی غرض سے مفصلہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے -

(قبرستان نہ ہو)

(کنوؤں کو رکھنے کا طریقہ)

(۱) کوئیں کی گرد ونواح کی زمین کو صاف رکھنا چاہئے - اس جگہہ کیچڑ جمع نہ ہونے پاوے -

(۲) کوئیں کے نزدیک جای ضرور اور بدرو نہ ہونی چاہئے -

(۳) کوئیں کے نزدیک روڑی وغیرہ کے ڈھیر نہ ہونے چاہئے -

(۴) کوئیں کے نزدیک والی نالیوں کو ہر وقت صاف اور ستھرا رکھنا چاہئے -

(قصاب کنوؤں کے نزدیک)

(۵) کوؤں کے نزدیک قصابوں - دبگروں - چھینبگ وغیرہ لوگوں کی دوکانیں
نہیں چاہئے - اگر کسی کنوئیں کے نزدیک ایسی دوکان ہو بھی تو فوراً اوس کنوئیں کو
متروک کر دینا چاہئے - متذکرہ بالا غلاظتوں کے علاوہ کئی دیگر قسم کی غلاظتیں لوگ

ناواقفی کے باعث کوئیں مین پھینک دیتے ہین - اور اُس کے پانی کو گندہ کر دیتے ہین - کیا آپ
نے کبھی کسی کو نہین کہا - یا کبھی نہین سنا - کہ گندہ ہاتھ برتن کو مت لگاؤ - پانی
خراب ہو جاویگا - سو جیسے جب برتن کو ہاتھ لگانے سے برتن کا اندرونی پانی خراب
ہو جاتا ہے - اور مضر صحت خیال کیا گیا ہے تو کیا کنوئین مین کھلے طور پر خراب
چیزین پھینکنے سے کوئین کا پانی غلیظ اور مضر صحت نہ ہو گا - گھڑے کا پانی تو ایک آدمی
یا ایک کنبہ کو مضر پڑیگا - اگر کنوئین کا پانی بگڑ گیا تو کئی کنبون کا نقصان کرے گا -
ناظرین مین سے بہت سے صاحبون نے ملاحظہ کیا ہو گا کہ پنجاب مین اکثر لوگ کنوؤن
کے چبوترون پر نہاتے ہین - اور ان پر گندگی آلودہ میلے کچیلے کپڑے دھوتے ہین - انکے
نہانے اور کپڑے دھونے کی چھینٹین کھلے طور پر پانی مین جاتی ہین - کنوؤن پر آبدست
کرتے ہین - سقہ مٹی آلودہ پاؤن کنوؤن کے چبوترون پر دھوتا ہے - اور دھون
کے پانی کا بہت سا حصہ کنوئین مین جاتا ہے - کنوئین کی بدرو غلیظ ہو کر کئی قسم
کی عفونت دیتی ہے - کیا اس طریق سے کنوئین کا پانی گندہ نہین ہوتا - تو اور کیا ہوتا
ہے - اگر آپ کے سامنے آپکو جتلا کر آپ کے پینے والے گھڑے مین پاؤن کے دھون یا غلیظ
کپڑے کے دھون کے پانی کے چند قطرات ڈال دین - تو کیا آپ بے تحاشا یہہ نہ کہہ
اوٹھین گے - ارے میان - ارے بہائی - یہہ کیا کیا - پانی خراب کر دیا - اسکو پھینک
دو - اور لے آؤ - اگر امیر ہے تو گھڑے پھوڑنیکا حکم دیدیگا - کیا افسوس کی جگہہ نہین -
جب گھڑے کے لئے اتنا تردد کیا جاتا ہے تو کوئین کے لئے جس سے کئی لوگ پانی پیتے ہین چند
تردد کیون نہ ہونا چاہئے - تاکہ ہر ایک بشر کو صاف اور شفاف پانی پینے کیلئے ملے -

(۱۰) کنوؤن کے چبوترے ہمیشہ باہر کی طرف ڈھالو بنانے چاہئے - اور ایک یاد جگہہ

نہانا و دھونا

چبوترے

پہر جہان پانی بہرنے کا موقع رکہنا ہو چبوترے مین پادان بنائے جاوین - تاکہ پانی کہینچنے کے وقت سقہ بآسانی اوسپر کہڑا ہوسکے - اور پاؤن پہسلنے کا اندیشہ ہی نہ رہے - اور کسی کو کوئین کے چبوترے پر کپڑے وغیرہ دہونے اور نہانے کا موقع نہ ملے - چبوترے کو سطح زمین سے خوب اونچا ہونا چاہئے - تاکہ اوس کے گرد و نواح کی زمین کا پانی بہی بارش کے وقت اوچہل کر کنوئین مین نہ پڑے - اور جانور اندہیرے وغیرہ کیوقت اوس مین نہ گرسکین - جس کنوئین کے چبوترے ٹوٹے ہین - اور لوگون کو نئے بنانے کی توفیق نہین تو ایسی کنوؤن پر نہانا - کپڑے دہونا قطعی بند کرنا چاہئے -

چبوترون پر نہانا نہ چاہئے -

(۷) کنوؤن مین ارادتاً کوئی میلی چیز نہ پہینکنی چاہئے - جیسا کہ اکثر اپنے ملک کے اہل ہنود مین پہول بتاشے وغیرہ پہینکنے کی رسم ہے - میٹہا یعنی مصری اور بتاشے ڈالنے سے تو چندان نقصان نہین - لیکن نباتاتی چیزین مثلاً پہول - آرد وغیرہ ڈالنے سے کنوؤن کے پانی مین کرم پل پڑتے ہین - اور اوسی پانی کو لوگ معہ کرمون کے دیکہے بہالے بغیر پی جاتے ہین -

کنوؤن مین پہول وغیرہ نہ پہینکو

(۸) اگر کنوئین پر عوام الناس کے فائدے کے لئے روشنی کرنا منظور ہے - تو کوئین کے مونہہ سے باہر اور قدرے فاصلہ پر چراغ وغیرہ جلاسکتے ہین - تاکہ دلی منشا بہی پورا ہو - اور چراغ یا تیل کنوئین مین بہی نہ پڑے - چونکہ کوئین پر چراغ جلانے کا پنجاب مین بہت رواج ہے - اسلئے اس بات کی طرف مستورات کی خاص توجہ دلانی چاہئے -

کنوئین پر چراغ جلانا -

(۹) پانی کہینچتے وقت کوئین مین مٹی آلودہ یا کسی قسم کا میلا برتن یا میلی رسی نہ ڈالنی چاہئے - کیونکہ وہی مٹی - یا دیگر قسم کی غلاظت برتن سے کنوئین کے پانی مین

حل ہوکر سب پانی کو خراب کر دے گی۔

(١٠) اس قسم کی غلاظتون کے علاوہ کئی قسم کی غلاظتین ہوا کے ذریعہ اندر پہونچ جاتی ہین۔ مثلاً مٹی۔ پتے وغیرہ۔ اسلئے چبوترون کو سطح زمین سے اونچا رکھنا چاہئے تاکہ پتے مٹی وغیرہ چیزون کو کنوئین مین گرنے کا موقع نہ ملے۔

رندونکے گھونسلے

(١١) پرند کنوؤن کے اندر اپنے گھونسلے بناتے ہین۔ اور ان کے بچے پانی مین گر کر مر جاتے ہین۔ اور پانی کو بوسیدہ کر دیتے ہین۔ اسواسطے اگر ممکن ہو تو کنوئین کے مونھہ پر لوہے یا دیگر دہات کی چھننی دار چھت اس طریق سے ڈالنی چاہئے۔ کہ اس چھت کے پہلو کے برابر پانی کھینچنے کی جگہہ رہے۔ اور کنوئین کی دیوارون مین موریان وغیرہ نہ رکھنی چاہئین۔ جیسا کہ اکثر کنوؤن مین اترنے کی سہولیت کی غرض سے رکھی جاتی ہین۔ کیونکہ ان مین بھی پرند گھونسلے بناتے ہین۔

یون کی لید گوبر
کنوئین مین
نہ پاوے۔

(١٢) اگر پانی مویشیون کے ذریعہ کنوئین سے نکالا جاتا ہے۔ تو مویشیون کے چلنے والی جگہہ کو صاف ستھرا۔ اور اس طرز پر ڈھالو رکھنا چاہئے کہ ان کا گوبر پیشاب اور پاؤن کی پامال شدہ مٹی یا بارش کے وقت اس قسم کی دھون کنوئین مین نہ جا سکے۔

(١٣) جن کنوؤن کا پانی پینے مین آتا ہے ان کنوؤن پر معمولی چھت یا درخت نہ ہونے چاہئے۔ چھت ڈالنے سے کنوئین کے بخارات اچھی طرح سے نہین نکل سکتے اور چھتون مین پرند گھونسلے بنا لیتے ہین۔ جن کے گھونسلون سے انڈے یا بچے پانی مین گر کر مر جاتے ہین۔ اور بوسیدہ ہو کر پانی کو متعفن کر دیتے ہین۔ درخت لگانے سے درختون کے پھول پتے پرندون کے گھونسلون سے انڈے بچے گر کر پانی کو متعفن کر دیتے ہین۔

(۱۴) اگر کوئی کنوان مدت سے ویران پڑا ہو۔ اور پانی اوسکا پھر استعمال مین لانے کی منشا ہے تو اول اُسکے پڑا ئے پانی اور گار کو نکلوا دینا چاہئے۔ گار نکالنے کے چند دن بعد اس کنوئین کا پانی استعمال کرین۔ تاکہ نئے پانی کی مٹی وغیرہ تہ نشین ہوجاوے۔
(۱۵) کنوئین مین سے کم سے کم ہر سال نہین تو ہر دوسرے سال ٹوٹے ہوئے برتن اور گار وغیرہ نکال دینی چاہئے۔ کیونکہ گار وغیرہ کے نہ نکالنے سے بھی پانی عفونت پکڑتا ہے۔ اور مضر صحت ہوجاتا ہے۔
(۱۶) شہر کے کنوؤن کے نزدیک والی نالی کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ تاکہ زائد پانی اس سے بآسانی بہ جاوے۔ اور نالی مین جمع نہ رہے۔ اگر کنوان شہر مین کسی ایسے موقع پر ہے کہ اسکی چارون طرف آمد و رفت کا راستہ ہے۔ تو اس کی چارون طرف نالی بھی ہونی چاہئے۔ اور یہہ نالی بڑی نالی کی طرف ڈہالو رکھنی چاہئے۔ تاکہ نالیون مین سے پانی بآسانی بہ سکے۔ کنوئین کے گرد پانی جمع نہونے پاوے۔ اور آمد و رفت کے باعث کیچڑ ہونے کا موقع نہ ملے۔

کنوؤن کو بدررو وغیرہ رکھنا۔

چشمہ۔ اکثر پہاڑی ملک کے شہرون کے لوگ چشمون کا پانی استعمال کرتے ہین۔ چشمون مین بھی کنوؤن کی طرح بارش کا پانی آتا ہے۔ چشمون کے پانی کی صفائی وغیرہ کے لئے بھی وہی احتیاط ضروری ہین جنکا ذکر کنوؤن کے بیان مین آیا ہے۔

چشمہ

نہرین۔ کئی شہرون کا گذارہ نہرون کے پانی پر ہی ہوتا ہے۔ مثلاً لکی مروت اس جگہہ کی زمین کے ریتلا ہونے کے باعث کنوؤن کا کھودنا دشوار ہوتا ہے۔ اسلئے اس ملک کے باشندون کو آٹھہ دس میل سے پانی لانا پڑتا ہے۔ بناوٹی نہرین تو دریا سے نکالی ہوئی ہوتی ہین۔ لیکن قدرتی نہرین چشمون سے شروع ہوتی ہین۔

نہرین

نہر کے پانی مین چشمہ یا دریاے کی موجودہ کثافتون کے علاوہ نہرون کے اثناء گذر کے
وقت کئی دیگر قسم کی غلاظتین بھی ملجاتی ہین - مثلاً گرد نواح کی زمین کا دہون - مُردارون
کی لاشین معدنی اور نباتاتی غلاظتین جو نہر کا پانی اپنے اثناء راہ مین بہا لیجاتا ہے -
خاصکر اگر نہر کے کنارے پر گاؤن ہون تو ملک کے رواج کے بموجب ساکنان دیہہ بھی نہر
کے نزدیک والی کہائی گڑہون مین بول براز کرکے کچھہ دنون کے بعد ایسی قسم کی غلاظتون
کے ڈہیر لگا دیتے ہین - جو یا تو ہوا کے ذریعہ خشک ہوکر پانی مین ملتا رہتا ہے - یا بارش
ہونے پر ایک ہی دفعہ ڈہل کر پانی مین جا ملتا ہے - بول براز کے علاوہ سیکڑون باشندے
اپنے میلے کچیلے کپڑے بھی نہر مین دہوتے ہین - اور ان کے کپڑون کی میل اور کیتنے ہی
من صابن دن بہر کے اندر اس پانی مین ملتا رہتا ہے - لاہور ہی کی نہر کا حال سُنئے
اس نہر کو میان میر کے پاس دیکھئے تو اسکا پانی شفاف سا نظر آویگا - اور وہی نہر
لاہور شہر کے بہاٹی یا ٹکسالی دروازہ کے پاس دیکھئے - پانی دیکھنے مین بھی میلا اور
بو مین بھی عفونت پذیر ہوتا ہے - اسی باعث ایسی نہرون کا پانی جو گانوؤن وغیرہ کے درمیان
سے گذرتی ہین - جنگلی نہرون کی نسبت بہت ہی غلیظ ہوتا ہے - بوقت اشد ضرورت
نہر کے پانی کو اوبالنے اور فلٹر کرنے کے بغیر ہرگز نہ پینا چاہئے - اگر فلٹر دستیاب نہین
ہوسکتا - تو اول پانی کو پھٹکڑی ہلدی وغیرہ کے ذریعہ صاف کرنا چاہئے - بعد ازان
اس مین چاء کے پتے ڈال کر چاء کا خساندہ بناکر پیوین - وبائی امراض کے دنون
مین نہر دریاے وغیرہ یا ایسے کنوئین سے جس کے گرد وبائی بیماریان پہیلی ہون - پانی
نہ پینا چاہئے - کیونکہ اس ملک کے لوگ ایک عام رواج کے باعث بیمارون کے کپڑے
خواہ بیمار کسی بیماری مین مبتلا کیون نہ ہون - تالاب - کنوؤن وغیرہ پر دہونے

اسیطرح ہوتا ہے -

...میدان ...نہر کے پانی ...فرق -

پانی صاف کرکے پیو -

...دنون ...احتیاط

کے عادی ہین جس کے باعث وبائی بیماری مین گرفتار شدہ مریض کے کپڑون کی میل یول وغیرہ دھل کر پانی مین جا ملتی ہین - اور اس طریق سے وہ زہر پانی کے ذریعہ پانی پینے والون کے جسم مین جا کر اونکو اسی بیماری مین گرفتار کرتا ہے -

دریاے

دریاے - کئی شہرون کا گذارہ دریاؤن کے پانی پر ہی ہوتا ہے - دریاؤن کا پانی نہرون کے پانی کی نسبت اور بھی خراب ہوتا ہے - کیونکہ ان شہرون کی (جو برلب دریاے واقع ہین) بدررو کا دھون - اور کارخانون کی غلاظتین وغیرہ دھل کر دریاے مین جا ملتی ہین اور خاصکر موسم برسات مین مٹی وغیرہ - اور دیگر غلاظتون کے باعث جو بارش کے ذریعہ سطح زمین سے دھل کر دریاے مین آ ملتی ہین - پانی اور بھی گندلا ہو جاتا ہے - اسواسطے دریاے کا پانی استعمال کرنے مین خاصکر جبکہ دریاے طغیانی پر ہو نہایت ہی احتیاط رکھنی چاہئے - اور اگر پانی کی اشد ضرورت ہو تو دریاے کا پانی پینے سے پہلے وہی احتیاط کرنی چاہئے - جس کا ذکر نہرون کے پانی مین آچکا ہے +

پانی سے نقص

امپیوریٹیز آف واٹر - یعنے پانی کی نجاستین - پانی مین دو قسم کی نجاستین ہوتی ہین - (۱) وہ جو اوس مین حل ہو جاوین - اور نظر نہ آوین - (۲) جو حل نہون اور نظر آوین - تیرنے والی نجاستین بھی دو قسم کی ہوتی ہین (الف) معدنی یعنے ان آرگے نک (ب) نباتاتی یعنے آرگے نک -

ان آرگے نک

ان آرگے نک - یعنے معدنی نجاستین - اکثر مٹی وغیرہ کی قسم سے ہوتی ہین دریاؤن - چھپڑون - اور تالابون کے پانی مین پائی جاتی ہین - اس قسم کا میلا پانی پینے سے انسان اسہال پیچش وغیرہ کی بیماری مین مبتلا ہوتے ہین -

آرگے نک - یعنی نباتاتی نجاستیں کئی قسم کی ہوتی ہیں - اور معدنی نجاسات کی نسبت سخت مضر صحت ہوتی ہیں - پانی میں کئی قسم کے بیج چھوٹے چھوٹے کیڑے (پوئین) کیڑون کا دھون زمین کے دھون کے علاوہ شراز کی ریزون کی آمیزش اور چھوٹی جونکیں ہوتی ہیں - اگر اس قسم کا پانی پیا جاوے - تو آپ سوچ سکتے ہیں کہ اس کا نتیجہ کیا ہوگا - جس قسم کے کرم پانی میں ہون گے اسی قسم کے کرم انسان کے شکم وغیرہ میں پیدا ہوجاوینگے - کدو دانے - ہٹپ - وغیرہ - اگر جونکیں ہونگی - تو حلق وغیرہ میں چمٹ کر جریان خون کا باعث ہونگی - خدانخواستہ اگر ہیضہ کا زہر پانی میں ملا ہے یا ہیضہ کے مریض کے آلودہ کپڑے یا بول و براز اسمیں ڈالے گئے ہیں - تو ایسا پانی پینے والا ضرور اس مرض میں مبتلا ہوگا - اسیواسطے وبائی بیماریوں کے دنوں میں پانی وغیرہ ہر ایک جگہ سے بغیر احتیاط کے نہیں پینا چاہئے

کثافتیں آرگے نک اور ان آرگے نک قسم کی نجاستوں کے علاوہ پانی میں دیگر قسم کی ایسی نجاستیں ہوتی ہیں جو دیکھنے میں نہیں آتیں - لیکن کیمیاوی شناخت سے پہچانی جاتی ہیں - مثلاً ایمونیا ہوا کا پانی میں ہونا - گو یہ ہوا خود مضر صحت نہیں لیکن اس کے موجود ہونے سے پانی میں کئی دیگر قسم کی کثافتوں کے موجود ہونیکا گمان ہوسکتا ہے - کیمیاوی شناخت سے نائٹرایٹ قسم کے نمکوں کے پانی میں پائے جانے سے اس بات کا گمان ہوتا ہے کہ اوس پانی میں تازہ آرگے نک نجاستیں موجود ہیں لیکن نائٹرایٹ قسم کے نمکون کے پانی میں پائے جانے سے اس بات کا گمان ہوتا ہے کہ آرگے نک قسم کی نجاستیں جو پانی میں ہیں - قدری آکسی ڈائیز ہوگئی ہیں - یعنی پرانی ہوگئی ہیں - اسلئے نائٹرایٹ قسم کے نمکون کا موجود ہونا نائٹرایٹ

قسم کے کنوؤن کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتا ہے - دوسرا سلفوریٹڈ ہائیڈروجن گاس کا پانی
مین ہونا - اس سے پانی بہت بدبودار ہوتا ہے - ایسا پانی پینے سے انسان مرض اسہال -
پیچش اور دبل مین مبتلا ہوتا ہے - ایسے پانی مین پیتل کا برتن ڈالنے سے برتن کا رنگ
سنہری ہو جاتا ہے - مرض ٹائی فائیڈ فیور اور ہیضہ اکثر پینے کے پانی مین ان بیماریون
کے مریضون کے بول وبراز کے ریزون کے ملنے سے اور اس زہرآلودہ پانی کے پینے سے
تندرست آدمی بھی اوسی بیماری مین مبتلا ہو سکتا ہے - یہان تک کہ اگر اس زہرآلودہ
پانی کو دودھ مین ملایا جاوے - اور وہی دودھ استعمال مین لایا جاوے تو جتنے آدمی اس
دودھ کو پیوین گے - مبتلا مرض مذکور ہون گے - موسم کے لحاظ سے بھی دریاے - کوئین -
تالاب - وغیرہ کے پانی مین خرابیان ہو سکتی ہین - مثلاً موسم برسات کے اخیر مین
اکثر کنوؤن اور کل تالابون کا پانی چڑھ آتا ہے - اور موسم سرما کی نسبت ان کے
پانیون کی رنگت - ذائقہ اور خوشبو بدل جاتی ہے - اور پانی ویسا خوشگوار نہین رہتا -
اسلیئے اگر کسی موسم مین کوئین کے پانی کے ذائقہ وغیرہ مین فرق معلوم ہو تو پانی کو جوش
دیکر اور فلٹر کر کے پینا چاہیئے - موسم برسات مین کنوؤن کے پانی کے چڑھ آنے سے
سطح زمین کی نجاستون کو پانی مین حل ہونے کا موقع ملتا ہے - چونکہ کھلے میدانون کی
نسبت شہرون کی تہ زمین پر اور اس کے نیچے بھی سیکڑون من نجاستین ہوتی ہین
اسواسطے شہرون کے کنوؤن کا پانی برسات مین خراب ہو جاتا ہے - اور اوس کے
استعمال سے باشندے بخار اور پیچش وغیرہ کی بیماریون مین زیادہ مبتلا ہوتے ہین اور
بیماری کے زیادہ ہونے سے تعداد اموات بھی بڑھ جاتی ہے -

امتحان

اگزیمی نیشن آف واٹر - یعنی امتحان پانی - پانی کی کیمیاوی ضخامت بیان

کرنے سے ہمارے ناظرین کو چندان زیادہ حاصل نہ ہوگا کیونکہ اون کے پاس کیمیائی
شناخت کے آلہ اور اشیا موجود نہیں ہوتے۔ اسواسطے سرسری امتحان کا طریق لکھا جاتا
ہے۔ پانی کو سرسری طور پر ملاحظہ کرتے وقت اسکی رنگت صفائی خوشبو اور ذائقہ دیکھنا
چاہئے۔ طریق امتحان۔ ایک شفاف لمبے ٹمبلر گلاس مین پانی بہر کر گلاس کو کسی
ہموار جگہہ پر یا میز پر رکہہ دین تاکہ پانی ٹہیر جاوے۔ پانی کے ٹہیر جانے پر پانی کو شیشہ
کے درمیان سے دیکہنے سے اس مین تیرتی ہوی چیزین یا تہ نشین چیزین بخوبی نظر آسکین
گی۔ اگر اس وقت کوی چیز تہ نشین نہ ہوے۔ تو ۲۴ گہنٹہ تک اس کو چینی وغیرہ کے
پیالہ سے ڈہانپ کر احتیاط کے ساتھہ الگ رکہہ چہوڑین۔ ۲۴ گہنٹہ کے بعد ملاحظہ کرنے سے
اگر کوی چیز تہ نشین ہوگی۔ نظر آجاویگی۔ اگر چیزین بہت چہوٹی ہین۔ تو اون کو میگ
نی فائی انگ گلاس۔ یعنے آتشی شیشہ کے ذریعہ ملاحظہ کرین۔ کیونکہ اس قسم کے شیشہ
سے چہوٹے سے قد کی چیز بہی بڑی معلوم ہوسکتی ہے۔ عمدہ پانی مین کوی چیز تہ نشین
نہ ہوگی۔ اور جس قدر چیزین تیرتی ہوی یا تہ نشین نظر آوین۔ اُسی قدر پانی خراب
سمجہنا چاہئے۔ پانی کو اگر بوتل مین خوب بند کر کے رکہا جاوے تو بشرطیکہ پانی عمدہ
اور نفیس ہے اوس کے ذائقہ بو۔ اور رنگت مین فرق نہ آے گا۔ پانی مین
حل شدہ چیزون کی دیکہنے وغیرہ سے شناخت نہین ہوسکتی۔ لیکن کئی چیزین ایسی
ہین کہ سونگہنے سے معلوم ہوسکتی ہین مثلاً امونیا ہوا۔ سلفیورٹیڈ ہائیڈروجن ہوا۔
اگر سرد پانی کے سونگہنے سے اس کی بو نہ آوے۔ تو پانی کو گرم کر کے سونگہنا چاہئے۔ کیونکہ
گرم کرنے پر پانی کے ابخرون کے ساتھہ یہہ چیزین بہی پانی سے خارج ہوتی ہین۔ عمدہ
پانی ہمیشہ بے رنگ ہوتا ہے۔ اگر اس مین کسی قسم کا رنگ نظر آوے تو سمجہہ لو کہ

پانی خراب ہے۔ عمدہ پانی بے ذائقہ ہوتا ہے۔ اگر کہاری ہو تو سمجھ لو کہ نمک زیادہ ہے۔ کہاری پانی میں کپڑے دہونے سے صابن کا خرچ زیادہ پڑتا ہے۔ اگر تہوڑا پانی کسی صاف برتن میں ڈال کر جلایا جاوے۔ اور جلنے کے بعد اگر اس برتن کی سطح سیاہ ہو جاوے۔ تو جاننا چاہئے کہ اس میں آرگینک میٹر بہت ہے۔ اگر برتن کی رنگت بہوری ہو جاوے تو آرگینک میٹر کم ہوگی۔ اگر پانی جلنے کے بعد برتن کی سطح بالکل صاف رہے تو سمجھ لو کہ آرگینک میٹر نہیں ہے۔

پانی کیمیا
شناخت
بھیجنا

اگر کسی جگہ کے پانی کو کیمیاوی شناخت کی غرض سے کیمیکل اگزامنر صاحب کی خدمت میں بھیجنا ہے تو پانی حسب طریق ذیل اپنے ہاتھ سے اکٹھا کر کے اور بوتل میں بند کر کے بھیجو۔ یہہ کام نوکر کے سپرد کبھی نہیں کرنا چاہئے۔ بوتل کو اول الکحول یا تیزاب سے خوب صاف کرو۔ بعدہ گرم پانی سے خوب دہوؤ۔ تاکہ چکنائی وغیرہ صاف ہو۔ پہر اسی پانی سے جو ملاحظہ کے لئے بھیجنا ہے۔ بوتل کو دو دفعہ دہونے کے بعد اس میں پانی بہرو۔ بوتلوں پر شیشے کے ڈہکنے ہونے چاہئیں۔ یعنی بوتلیں سٹاپرڈ ہوں۔ اگر یہہ دستیاب نہ ہو سکیں۔ تو کاک ہمیشہ نیا صاف اور ایسا ہونا چاہئے کہ بوتل کے مونہہ کو خوب مضبوطی سے بند کر دیوے۔ تاکہ قطرات پانی اس سے نہ نکل سکیں۔ بعد میں بوتل کو سربمہر کر کے گہاس پہوس کے ذریعہ صندوق میں بند کر کے (اگر ممکن ہو تو دستی) بہیجدیویں۔

پانی کو صاف
کرنے کے طریق
مقطر کرنا

پانی کو صاف کرنے کی طریق - کئی ہیں۔ اول **مقطر** کرنا جیسا سولف وغیرہ کا عرق نکالتے ہیں۔ اس طریق سے ایمونیا سلفیورٹے ہیڈروجن وغیرہ گرمی کے باعث اوڑجاتی ہیں۔ اور باقی ماندہ غلاظتیں تہ نشین ہو جاتی ہیں۔ لیکن

اسی طریقہ سے پانی خوش ذائقہ نہیں رہتا۔

پانی کو نصف سے ایک گھنٹہ تک اوبالنا۔ اس طریقہ سے پانی کی کئی قسم کی معدنی نمکیات تہ نشین نیچے بیٹھ جاتی ہین۔ کیرم مرجاتے ہین۔ اون دیہات یا قصبات کے لوگون کو جن مین پتھری یا گلگڑ کی بیماری بہت ہوتی ہے۔ پانی ضرور اوبال لینا چاہئے۔ اور خاص کر متعدی بیماریون کی وبا مین بہی پانی کو اوبالنے کے بعد ٹھنڈا کرکے پینا چاہئے +

(۳) پانی کو کھلے برتنون مین ڈال کر کھلی نفیس ہوا مین رکھنے سے بہی پانی قدرے صاف ہو جاتا ہے۔ لیکن یہہ عمدہ طریقہ نہیں ہے۔

پھٹکری ملانا۔

(۴) پانی مین پھٹکری۔ یا کلی ملانا۔ پانچ سیر پانی مین چار رتی یا ایک ماشہ پھٹکری۔ یا کلی چونا۔ ملانے سے پانی کی کئی قسم کی نجاستین تہ نشین ہوجاوین گی۔ ملاح وغیرہ اول اس طریقہ سے پانی کو صاف کرکے بعد اس کو جوش دیکر ٹھنڈا کرکے پیتے ہین۔ پانی مین پھٹکری یا چونا۔ ملاکر گھڑے کو ۱۲ گھنٹہ تک الگ رکھتے ہین۔ اس اثنا مین پانی کا گندلاپن تہ نشین ہوجاتا ہے اور صاف پانی اوپر آجاتا ہے +

نرملی ملانا۔

(۵) نرملی کو کوٹ کر کے پانی مین ملانے سے بہی پانی صاف ہوجاتا ہے۔ پانی کے باعث بیج پہول جاتے ہین۔ اور تہ نشین ہوتے وقت پانی کی میل کو اپنے ہمراہ نیچے بٹھاتی ہین بعض آدمی دو تین ماشہ مسفوف نرملی لیکر گھڑے کے اندرونی سطح پر مل دیتے ہین۔ اور اس گھڑے کو پانی سے بہر دیتے ہین۔ نرملی کے پہولنے کے باعث پانی کا گندلاپن گھڑے کی دیوار پر اس نرملی کے ساتھ جا ٹھیرتا ہے۔ اور پانی شفاف ہوجاتا ہے۔ لیکن شرط یہہ ہے کہ نرملی والے گھڑے کو پانی سے بہر کر کم سے کم ۱۲ گھنٹہ تک الگ رکھ چھوڑین۔

شستہ تا کرنا۔

(۶) گرم جلتے ہوئے لوہے یا جلتی ہوئی ٹھیکریون کو پانی مین ڈالنے سے پانی کی (نباتاتی

آرگینک خرابیان دور ہوجاتی ہین۔ یہی وجہ ہے کہ دیسی حکما اکثر بیمارون کو آب حکمت یعنی منگیتا پانی دیتے ہین۔

(۷) دیگر خشک چیزین۔ مثلاً کمرکس۔ چاو وغیرہ۔ پانی مین ڈالنے سے پانی کا گندا پن دور ہوجاتا ہے۔

(۸) کوئلے کے ٹکڑے پانی مین ڈالنے سے پانی رنگت مین صاف۔ ٹھنڈا۔ اور ذائقہ مین میٹھا ہوجاتا ہے۔

(۹) پانی کو صاف کرنے کا سب سے عمدہ طریقہ فلٹریشن ہے۔ اگر وبائی بیماریان پہیلی ہوئی ہون تو پانی کو جوش دیکر فلٹر مین ڈالنا چاہئے۔ فی زمانہ بنے بنائے فلٹر بازارون مین بکتے ہین لیکن اکثر لوگ خرچ کے لحاظ سے یا کمی آمدنی کے باعث سے خرید نہین سکتے۔ اسواسطے گہر پر فلٹر بنانے کا طریق ذیل مین درج کیا جاتا ہے۔ **ضروریات**۔ تین منزلی گہڑونچی جو قریباً دو گز لمبی ہو۔ تین گہڑے جنکے پیندے مین برمہ سے چہید کیا ہو۔ بریان ریت خشک تازہ صاف ستہرے کورے برتن کی ٹہیکریان۔ دم کئے ہوئے کوئلے۔ ایک گہڑے کو کوئلون سے نصف بہر کر گہڑونچی کے سب سے اوپر والی منزل پر رکہین۔ دوسرے گہڑے مین چار انگشت ٹہیکریون کی تہ اور اسکے اوپر چار انگشت بریان ریت کی تہ دیکر دوسری منزل پر رکہین۔ اور تیسرے گہڑے کو کہولتے ہوئے پانی سے دہو اور صاف کر کے سب سے زیرین منزل پر رکہین نیچے والے گہڑے کے پیندے مین چہید نہونا چاہئے۔ اور اوپر والے دونون گہڑون کے پیندون کے سوراخون مین کوئلہ وغیرہ ڈالنے سے پہلے صاف ستہرے کپڑے کی بتی داخل کردین تاکہ پانی سوراخون مین سے بہہ نہ جاوے۔ بلکہ ٹپکتا رہے۔ اور ان گہڑیون کے موتہہ سوراخ دار چپنی سے بند کرلینے چاہئین۔ اور انکی چپنیون پر صاف ستہرے کپڑے کا ٹکڑا

فلٹر کرنا۔

گہر پر فلٹر بنانے کا طریق

رکہنا چاہئے - تاکہ چپنی کے سوراخون کے راستہ مٹی وغیرہ گہڑے مین چلی نہ جاوے - سب سے اوپر والے گہڑے
کی چپنی مین سوراخ کی ضرورت نہین - اب سب سے اوپر والے گہڑے کے باقی ماندہ نصف حصہ
مین پانی بہر دین - یہہ پانی کوئلون کو طے کر کے گہڑے کے سوراخ کے راستہ ٹہیکریون والے گہڑے مین
ٹپکے گا - اور ٹہیکریون والے گہڑے سے ٹپک کر سب سے نیچے والے مین ٹپکیگا - اور نیچے
والے گہڑے کا پانی جمع ہونے کے بعد پینے کے لایق ہوگا - اگر تین گہڑون اور گہڑونچی کا قابو نہ ہو - تو
ایک گہڑا بہی کام دے سکتا ہے - اس گہڑے مین چہید کر کے اسکے پیندے کی برابر دو تین اونگلی
موٹی تہ ٹہیکریون کی جما دین - ٹہیکریون کے اوپر دو تین اونگلی موٹی تہ ریت کی جما دین - اور ریت
کے اوپر پاؤ بہر کوئلے ڈال دین - اور ان کوئلون کے اوپر مٹی یا دو مٹھی ریت ڈال دین - تاکہ کوئلے
تیرنے نہ لگ جاوین - اتنی چیزون سے ایک گہڑا نصف بہر جاویگا - اور گہڑے کے باقی ماندہ
نصف حصہ مین پانی ڈال دین - یہہ پانی ریت وغیرہ کو طے کر کے گہڑے کے پیندے والے سوراخ
کے راستہ ٹپکے گا - اس فلٹر والے گہڑے کو گہڑون کی معمولی گہڑونچی پر جو ہاتہہ یا ڈیڑہ ہاتہہ
اونچی ہوتی ہے رکہہ دین - اور گہڑے کے نیچے جہان پانی ٹپکے - ایک چہوٹی سی جہجہری - یا
صراحی اس طریق سے رکہہ چہوڑین - کہ گہڑے کا پانی ٹپک کر اس مین آتا ہے - نیچے کے گہڑے
یا جہجہری کا مونہہ بہی حسب ہدایت کپڑے یا چپنی سے بند رکہنا چاہئے - یہہ بہی یاد رہے کہ
فلٹر کی چیزین ہر ہفتہ وار بدلنی چاہئین - اگر بدلی نہ جاوینگی - تو پانی صاف طور سے نہین
نکلے گا - اور سی ریت اور ٹہیکریون کو نکال کر دہوپ مین خشک کر کے کڑاہی مین آگ پر
بریان کرین - اگر ممکن ہو تو کوئلون کو بدل دین - ورنہ اگر تازے کوئلے دستیاب نہ ہون - تو
ان ہی کوئلون کو خشک کر کے اور قدرے تاؤ دیکر پہر استعمال کر سکتے ہین - لوہے پیتل -
تانبے کے برتنون مین پینے کا پانی رکہنے کے بجائے **مٹی کے برتن** عمدہ ہوتے ہین - کیا اپنے

چیزون کو
وار بدلنا -

پیتل کی گاگرون سے مٹی کے برتن اچھے ہین۔

مٹی اور پیتل کے برتن کا پانی پیتے وقت فرق تمیز نہین کیا۔ اول مٹی کے برتن کا پانی میٹھا
ٹھنڈا و شفاف ہوگا۔ پیتل کے برتن والا پانی گرم اور عموماً گدلا ہوگا۔ پیتل تانبے کی
گاگرون کو خواہ خود خواہ نوکرون سے چاہے کیسا ہی صاف کیون نہ کرین۔ تاہم اُنکے
تنگ مونہہ ہونے کے باعث اون کی اندرونی میل کبھی اچھی طرح سے صاف نہ ہوگی۔

مٹی کے برتن روغنی نہ ہون

مٹی کے برتن کے لئے شرط یہہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ ایک مہینے کے بعد ضرور بدلنا چاہئے
اور اوسکو روغنی نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ روغنی برتنون کے مسام بند ہوتے ہین۔

اگر کسی شہر کے لئے پانی دور سے لایا گیا ہے۔ تو پانی کو لوہے کے نلون یا مٹی کے روغنی
نلکون مین لانا چاہئے۔ پانی کے نلکیون کو زمین دوز ہونا چاہئے۔ تاکہ راستہ مین کسی قسم
کی غلاظت ملنے کا احتمال نہ رہے۔ سیسہ۔ اور جست کے نلکون کی بنسبت لوہے کی نلکیان
عمدہ ہین۔ کیونکہ سیسہ کی نلکیون سے سیسہ پانی مین مل جاتا ہے۔ اور اس سیسہ آلودہ پانی
کے پینے والون کو لیڈ پے رے لیسس یعنی ایک قسم کا فالج ہوجاتا ہے۔ اگر انسان
کے پاس کسی قسم کے فلٹر کی توفیق نہو۔ اور متعدی امراض پھیلے ہوے ہون۔ تو اس کو
چاہئے کہ پانی کو صاف ستھرے کنوئین سے لیکر جوش دے۔ اور نصف گھنٹہ جوش دینے
کے بعد صاف۔ ستھرے گھڑے یا جھجری مین بھر کر کم سے کم ۱۲ گھنٹہ تک الگ رکھہ

وبائی بیماریون کے دنون مین پانی کا استعمال

چھوڑے۔ اور بعد مین اس پانی کا استعمال کرے۔ سب سے عمدہ طریق یہہ ہے کہ وبائی
بیماریون کے دنون مین خالی پانی کا استعمال ہی چھوڑ دین۔ اور اس کے بدلے ہمیشہ
نرم خسانده چاء کا استعمال کرین۔ چونکہ پانی کے صاف کرنے کی مذکرہ بالا ترکیبین غریب
اور مسکین باشندون کی طاقت سے باہر ہین۔ اور اکثر پورانے آباد شہرون کے کنوؤن
کے پانی متعفن ہوگئے ہوے ہین۔ اسلئے مناسب ہے کہ جہان تک جلد ممکن ہوسکے ہر ایک

امیر میونسپل کمیٹی اپنے شہر والون کے لئے عمدہ آب رسانی کی تجویز کرے - لاہور - شملہ - اور راول پنڈی کی میونسپل کمیٹیون کی پیروی کرین - یہہ تو ہم پہلے بیان کر چکے ہین - اور نقشجات اموات سے ثبوت بہی کر چکے ہین کہ جن شہرون مین عمدہ آب رسانی ہوتی ہے - اون شہرون کی اوسط تعداد اموات بہت کم ہو گئی ہے - اور لوگ کئی قسم کی متعدی اور وبائی بیماریون سے محفوظ رہتے ہین - اسلئے دوبارہ اوسی بات کو درج کتاب کرنا مناسب نہین سمجھتے - یہہ بہی معلوم رہے - کہ لاہور سور - دہلی سور - وغیرہ موگلی قسم کے پہوڑے جو اکثر باشندگان شہر کو نکلتے ہین - اور بمشکل مدت کے بعد راضی ہوتے ہین - اور راضی ہونے پر بہی کئی قسم کی بدصورتی پیدا کر جاتے ہین - یہہ سب خراب پانی کے ہی بد نتایج ہین - ناروا کی بیماری بہی جسکے باعث انسان کو سخت تکلیف ہوتی ہے - بیمار بیچارہ بستر نہین چہوڑ سکتا - اور گاہے گاہے اسی بیماری کے باعث ٹانگ وغیرہ سے ہاتھ دہو بیٹھتا ہے چہپڑون کا خراب پانی پینے - اور خراب پانی کے ساتھہ نہانے سے ہوتی ہے - اسواسطے شہریون کی نسبت گانوان والون کو عمدہ پانی استعمال مین لانے کے لئے کم کوشش نہین کرنی چاہئے +

غذا

غذا کی غرض

ہر ایک انسان اور حیوان کی ہر ایک حرکت سی بدن کی مختلف عضون مین کچہہ نہ کچہہ جوڑ توڑ ہوتا رہتا ہے - اور اس جوڑ توڑ کی درستی کے لئے بدن کی پرورش کے لئے اور حرارت بدنی قایم رکہنے کے لئے غذا کی ضرورت پڑتی ہے جس طرح سی انجن مین لکڑی حرارت قایم رکہنے کے کام آتی ہے - اور پانی انجرے بننے کا کام دیتا ہی - اور دیگر چیزین مختلف دیگر کام دیتی ہین - اسی طرح سی انسان کے بدن کے قدرتی انجن مین مختلف کامون کے لیے کئی قسم کی غذا چاہئے -

غذا کی صفت

عمدہ غذا مین چند صفتین ہوتی ہین - اول غذا مین ایسی چیزین ہونی چاہئین - جن سے بدن انسان بنا ہو - دوم وہ آپس مین اس طریق سے ملی ہوی ہون - جو تجربہ نے سکہایا ہی - کہ انسان کی پرورش کے لیے ضروری ہے - سوم موسم ورزش عمر وغیرہ کے لحاظ سی غذا کی مقدار ضروریات بدن کے لئے کافی ہو - چہارم تجربہ اور علم کے لحاظ سی جو چیزین بدن انسان کے لئے ضروری خیال کی گئی ہین انکا کافی مقدار غذا مین ہونا چاہئے - پنجم غذا مین اس قسم کی چیزین ہونی چاہئین جو انسان یا دیگر حیوان کے اعضاء طعام بخوبی ہضم کر سکین - ششم - غذا کو اس طریق سے تیار کیا جاوے کہ آسانی ہضم ہوکر جذب ہو سکے ✦

غذا کا ضروری مقدار

غذا کا مقدار صحت مین جنس - عمر - آب - ہوا - ورزش - عادت - اور غذا کی قسم پر منحصر ہے - مردون کی نسبت عورتین ورزش نکرنے کے باعث کم غذا کہاتی ہین - بچپن مین بچے بدن کے بڑہنے کے باعث بڑے آدمیون کی نسبت ڈیڑہ چند غذا کہاتے ہین - دس برس کی عمر مین غذا دگنی اور چودہ برس کی عمر مین غذا جوانون کی غذا کی برابر ہوتی ہے - سرد موسم اور سرد ملک

سے لوگون کی غذا گرم ملک والون سے زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ حرارت بدنی قایم رکھنے کے لئے ایسے
ملکون اور ایسے موسمون مین جسم کو گرم رکھنے کیلئے ایندہن کی زیادہ ضرورت ہے یعنی غذا کی بہی زیادہ ضرورت پڑتی ہے
زیادہ غذا
بعض انسان زیادہ کہانے کے عادی ہوتے ہین۔ گو ان کو بوجہ ضرورت کے موافق غذا سے
رس جذب کرلیتے ہین۔ اور باقی ماندہ غذا فضلہ بنکر جسم سے خارج ہوتی ہے۔ اسی طرح سے ثقیل غذا
زیادہ کہائی جاتی ہے۔ کیونکہ اس کا ہضم ہونا دشوار ہوتا ہے۔ اور جسم کی پرورش کے واسطے
رودون کو غذا کے بہت سے حصہ سے ضروری اجزا جذب کرنے پڑتے ہین۔ غذا کی ضرورت
م غذا
خاصکر ورزش پر منحصر ہے۔ اگر ورزش زیادہ کیجاوے۔ اور غذا کم ہو۔ تو یہہ بات ظاہر ہے کہ انسان
کی طاقت کم ہوجاوے گی۔ اور یہہ بات مضر صحت ہے۔ کم غذا کہانے سے انسان بزدل۔ کمزور
رنگت مین پہوسلا۔ بدن لاغر۔ زندگی اور کل دنیاوی چیزون سے بیزار ہوجاتا ہے۔ اور اسکے
مسوڑے پہول جاتے ہین۔ جلد خشک ہوجاتی ہے۔ اور بدن مین چربی بالکل نہین رہتی۔
خاصکر چوتڑ چپٹے پڑجاتے ہین۔ اگر ضرورت سے زیادہ غذا کہائی جاوے جیسا کہ انسان اس
سے زیادہ
نے کے بد
ج۔
لحاظ سے کہ زیادہ غذا کہانے سے زیادہ طاقت ہوجاتی ہے۔ زیادہ غذا کھا جاتے ہین۔ تو
انکے ایسا کرنے سے بہی نتیجے ظاہر ہونگے۔ جو غذا کو بدن سے باہر گرمی اور نم مین رکھنے سے ظاہر
ہوتے ہین۔ معدہ غذا کو ٹہیک طور پر ہضم نہ کرسکے گا۔ اور یہہ وہان پڑ کر بوسیدہ ہوجاوے گی
اور غذا کے معدہ مین بوسیدہ ہونے سے کئی قسم کی متعفن ہوا پیدا ہوگی۔ کہانیوالے کی طبیعت
بیزار۔ پیاس کی شدت۔ پیٹ مین رنج۔ اور درد کی شکایت ہوگی۔ لیکن اگر طبیعت
کمزور ہوئی۔ اور ان سب باتون کا مقابلہ نہ کرسکے۔ تو اسہال جاری ہوجاوین گے۔ خاصکر
ایام ہیضہ مین ہمیشہ بہوکہ رکھ کر کھانا چاہئے۔ تاکہ معدہ بگڑنے نہ پاوے اور طبیعت
درست رہے ✚

غذا کا بہت دفعہ کہانا۔

غذا کا بہت دفعہ کہانا۔ بہی معیوب ہی۔ کہ ایک دفعہ تہوڑی ہی کہای جاوے۔ کیونکہ اِس طریق سے معدہ کو ہر وقت کام کرنا پڑتا ہی۔ اور معدہ کی کمزوری کے باعث بہت دفعہ غذا کہانے والے جلد بدہضمی مین گرفتار ہوتے ہین۔ دو غذاؤن کے درمیان کم سے کم چہہ گہنٹہ کا وقفہ ہونا چاہیئے۔ اور انسان کو کم سے کم دن مین تین دفعہ کہانا چاہئی۔ اوّل علی الصباح تہوڑا بہت ناشتا کرنا ضروری ہے۔ اور ہر ایک آدمی کا یہہ اصول ہونا چاہئی۔ کہ بغیر کہانے کے گہر سے باہر نہ نکلے۔ خاصکر جب وبای بیماری پہیلی ہوی ہو۔ کیونکہ خالی معدہ کی وقت طبیعت بیرونی اثرات جذب کرنے کی طرف میلان رکہتی ہے۔ اور اگر معدہ مین کوی چیز ہو۔ تو طبیعت اِس کے ہضم کرنے کی طرف رجوع رہتی ہی۔ یہہ بات تو عام مشہور ہے۔ اور فارسیون کا محاورہ ہے۔ بیت۔ یک لقمہ صباحی بہ از صد مرغ وماہی ✣ جن کو توفیق ہی اِن کو صبح کی وقت چار اور ایک دو بسکٹ میٹہی کہانے چاہیئے۔ یا پراٹہے اور مکہن۔ یا روٹی اور لسّی کہاوے۔ کہانا گیارہ بجے۔ اور دوسرا کہانا شام کے پانچ چہہ بجے کہانا چاہئی۔ لیکن ہم اِس بارہ مین قوانین مقرر کرنے سے قاصر ہین۔ کیونکہ قوانین کی نسبت انسان کی طبیعت زیادہ زور آور ہی۔ اور عادت کے برخلاف قانون کچہہ نہین کرسکتا۔ ہماری ہندوستان مین کئی قومین ایسی ہین۔ جو ہر چوبیس گہنٹہ مین صرف ایک دفعہ کہاتی ہین۔ اور تس پر بہی اِن کی صحت بدنی درست رہتی ہی ✣

خالی معدہ گہر سے نہ نکلو۔ خاصکر ایام وبا مین۔

کہانا کہانے کے وقت۔

صحت بدنی قایم رکہنے کے لئی۔ کئی قسم کی غذا کی ضرورت ہوتی ہی۔ اور اگر انسان ایک ہی قسم کی غذا پر اکتفا کرے۔ تو بہت جلد بیماری مین مبتلا ہوکر آخرکار اُسی بیماری کے باعث اِسی ملک بقا ہوتا ہی۔ وجہ یہہ ہے کہ انسان کی مختلف غذاؤن مین اُن معدنی اور نباتاتی اشیا کی مقدار جس سے بدن انسان کی بناوٹ ہی۔ کم و بیش ہوتی ہی۔ غذا مین سے بعض چیزین تو بدن کے مختلف عضوؤن کی بناوٹ مین شامل ہوتی ہین۔ اور دیگر چیزین حرارت

غیریت ہی قایم رکہنی کے کام مین آتی ہین - مثلاً عصبی پرورش کے لئے چکنای کی زیادہ ضرورت
ہوتی ہے - ہڈی کی پرورش کے لئے لایم سالٹس کی ضرورت ہوتی ہے - حرارت غریزی
قایم رکہنے کے لئے شکر وغیرہ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے - اور اسی باعث موسم سرما مین میٹہا زیادہ
کہایا جاتا ہے - اور سخت سردی کے دن مویشیون کو قند سیاہ دیا کرتے ہین - اسی لحاظ کر
اگر کوی چیز بدن انسان کے لئے کافی مقدار مین نہ پہونچے - تو انسان کے بدن کی پیچ دار
کل کے وہ پرزے ہین کے لئے وہ چیز ضروری تہی - بگڑ جائین گے - اور اپنا کام درستی سے
نہ کر سکین گے - چونکہ بدن ایک کل کی درستی سی چلنے کے لئے یہہ بات ضروری ہی کہ اس کا ہر ایک
پرزہ اپنے اپنے وقت مین اپنا اپنا کام درستی سے کرتا رہے - اگر کوی پرزہ کام کرنے سے
عاری ہوجاوے گا - تو تمام کل کا کام بگڑ جاتا ہے پس اسی طرح اگر انسان کے بدن کی
کل کا بہی کوی پرزہ بگڑ جاوی - اور ٹہیک کام نہ کر سکی تو ساری کل کا انتظام بگڑ جاتا ہے - اور بیماری
کی علامتین ظاہر ہوتی ہین - اس لحاظ سی غذا کے چند حصّے قرار دئے گئے ہین - ایل بیومی نے
ٹس فیٹس کاربو ہیڈریٹ - سالٹس - واٹر +

ایل بیومی نیٹس - غذا کے اوس حصہ کا نام ہے - جس مین نایٹروجن حصّہ کی مقدار زیادہ
ہوتی ہے - اور اسی پر بدن کے مختلف حصّون کی بناوٹ اور ان حصّون کے جوڑ توڑ کی مرمت
منحصر ہے - اگر اسکی مقدار کم ہو تو انسان کے دوران خون حرکات نفس اور ہاضمہ مین
فرق آجاتا ہے - اوس کی طاقت وبدن بدن کم - حواس باطل اور طبیعت بیماری کی طرف
میلان رکہتی ہے - آخرکار انسان ایک قسم کی فاقہ کشی سے مرجاتا ہے - لیکن یہہ بہی یاد رہے
کہ اگر اس قسم کی غذا کو ضرورت سے زیادہ کہایا جاوے - تو بہی خرابیان پیدا ہوتی ہین - اس
قسم کی غذا کے زیادہ کہانی سے جسم کے مختلف حصّون مین اور خاصکر جگر مین اجتماع خون ہوجاتا ہے - مثلاً ان

نزاجی - وحشی پن گنٹھیا - اور اس کے متعلقہ امراض - بخار چیچک - اور ایل بوی نہ ہونے سے نامی بیماریاں
پیدا ہوتی ہین - ایل بوی نے لش چیزین - دودھ - پنیر - لسی - گوشت - انڈے - دال خاص کر
ارد - اور چنے کی دال مین زیادہ پای جاتی ہین - معلوم رہے کہ ایل بیومن کے علاوہ ان
غذاؤن مین کئی دیگر قسم کی چیزین بہی ہوتی ہین - لیکن ایل بیومن اور ان کی نسبت
زیادہ ہوتا ہے - اور ان کل مین سے سوا دودھ کے (دودھ بہی بچپن مین) کوی چیز ایسی نہین
جو خود اکیلی انسان کی زیست کے لیے اکتفا کرسکے *

فیٹس - چونکہ ان مین نایٹروجن نہین ہوتا - اسی باعث انکو کاربونیشی اس یا - عن
نایٹروجی نس - اغذیہ بہی کہتے ہین - جیسا کہ ایندہن کے جلانے سے گرمی پیدا ہوتی ہے -
اسی طرح سے چکنای کے ذرون کے بدن انسان کے اندر ایک طریق پر جلنے سے حرارت پیدا ہوتی
ہے - اور اسی طرح سے بدن کی حرارت قایم رہتی ہے - چکنای ہضم مین مدد دیتی ہے

ضرورت

جسم کے جوڑ توڑ کے لئے ضروری ہے - ایک جوان آدمی کے لئے جو اوسط درجہ کا کام کرتا
ہے - ڈیڑھ چھٹانک یومیہ چکنای کی ضرورت ہے - اور سخت محنتی ورزش کرنے والے

ضروری مقدار

آدمی کو اڑہای چھٹانک چکنای کہانی چاہئے - اگر ضرورت سے زیادہ چکنای کہای جاوے تو ضرورت
کے موافق انسان کے بدن مین جذب ہوجاتی ہے - اور باقی فضلہ بنکر براز کے راستہ جسم
سے نکل جاتی ہے - اگر ضرورت سے زیادہ انسان کو چکنای ملتی رہے تو کچھ جذب ہوکر بطور گودام کے
مختلف حصون مین جمع ہوتی رہتی ہے - اور انسان موٹا ہوجاتا ہے - اور آخر کار فیٹی ان

فیٹی ان
فلٹریشن -

فلٹریشن کی بیماری مین مبتلا ہوجاتا ہے - آپ یہ نہ خیال کرین - کہ صرف گہی وغیرہ کی
قسم کے کہانے سے جسم کی ضروریات پوری ہوتی ہین - بلکہ چکنای انسان کی اغذیہ کے دیگر
حصون مین بہی پای جاتی ہے - مثلاً گوشت مچھلی - انڈے - دودھ - لسی - مکی - گیہون - دال

سرسون کا ساگ - وغیرہ نرم چیزون مین بہی چکنائی پائی جاتی ہے - اور جنکو گہی وغیرہ
دستیاب نہین ہوسکتا - انکے بدن مین متذکرہ بالا چیزون کی چکنائی کام دیتی ہے - خشک
روٹی کے زیادہ کہانے کا بہی یہی ایک عام باعث ہے - یہہ بات تو دہقانون تک مشہور ہے
کہ روٹی کے ساتہہ تہوڑا سا گہی یا لسی ہو - تو روٹی کم کہائی جاوےگی - یا اگر سردی کے موسم
سے پہلے گہوڑے وغیرہ جانورون کو تیل پلایا جاوے - تو وہ گہوڑا گہاس وغیرہ کم کہاوےگا - اور
دیگر گہوڑون کی نسبت مضبوط رہیگا - اس قسم کی غذا گہی - مکہن - چربی - ناریل - سرسون
جنجلی وغیرہ کے تیل سے انسان کو دستیاب ہوتی ہے +

ایڈریٹ

غذا کی تیسری قسم کو کاربوہائیڈریٹس کہتے ہین - جسمین نشاستہ - شکر تری - پہل وغیرہ
شامل ہین - اس قسم کی غذا کا فعل جسم انسان مین طاقت اور حرارت پیدا کرنا ہے - اگر
نشاستہ دار غذا زیادہ کہائی جاوے - تو اسکا بہت سا حصہ ہضم ہوئے بغیر فضلہ کے ساتہہ
خارج ہوجاتا ہے - لیکن یہہ بات عادت پر بہی منحصر ہے - کیونکہ کئی انسانون کا اسی قسم کی
غذا پر گذارہ چلتا ہے - اگر اور کسی قسم کی غذا نہ کہائی جاوے - اور خالی اس پر ہی
اکتفا کیا جاوے - تو ذیابیطس کی بیماری ہونے کا خطرہ ہے - اس قسم کی غذا
ارارورٹ - ساگو - کارن فلور - آلو - جو - آرد گندم - مکی - شکر تری - پہل اور شہد سے
ملتی ہین -

ٹس

سالٹس - جیسے پہلی اور دوسری جماعت کی اغذیہ کے بغیر انسان کا صحت کے ساتہہ مدت تک زندہ
رہنا محال ہے - اسی طرح سے نمک کے بغیر بہی صحت کا قایم رہنا مشکل ہے - غذا کے ساتہہ کئی طرحون سے نمک
پہونچتا ہے اول تو اغذیہ کی بناوٹ ہی مین مختلف قسم کے نمک پائے جاتے ہین - خاصکر نباتات مین - دوم کہانے کا
نمک غذا کے ساتہہ علیحدہ کہایا جاتا ہے - سبزی کے نہ کہانے سے مختلف قسم کے نمکون کی مقدار

خون ہی کم ہو جاتی ہے - اور انسان سکروی یعنی گوشت خورہ کی بیماری مین مبتلا ہوتا
ہے - پہل اور سبزیات - جہانتک ممکن ہو تازہ کہانی چاہئیں - کیونکہ ایسی قسم کی چیزین مدت
تک رکہنے سے بوسیدہ ہو جاتی ہین - گو ارزان ہونگی - پہلون کو تازہ شفاف - خوشرنگ خوش ذائقہ ہونا
چاہئے نہ کہ بوسیدہ اور بدذائقہ ع - ارزان بعلت گران بحکمت ہ - سبز ترکاریون کو جہانتک
ممکن ہو خوب صاف ستہرا دہو کر کہانا اپکانا چاہئے - کیونکہ ایسا نکرنے سے اینکو کہاتے
وقت کرکراہٹ معلوم ہوگی - دوم انکے نہ دہونے سے بدن انسان کے اندر کئی قسم
کے کرم پڑجانے کا اندیشہ ہے - موسم گرما - اور برسات مین کچے پہل اور سبز ترکاریان خاصکر
جب کبہی مرض اسہال پیچش - یا ہیضہ - کی شکایت ہو بہت احتیاط سے کہانی چاہئے
شہر کی نسبت گانون کی سبز ترکاریان طاقت ور اور کہانے مین بہی خوش ذائقہ ہوتی
ہین - وبائی بیماریون مین کہانے کا نمک قدرے زیادہ کہانا چاہئے - کیونکہ اس طریق سے
ایک تو ہاضمہ ٹہیک رہتا ہے - اور دوم نمک زیادہ کہانے سے پیٹ کے اندر کرم نہین پڑتے ✦

پانی

پانی ایک ایسی چیز ہے - کہ اس کے بغیر زندہ رہنا ہی محال ہے - فاقہ کشی مین اگر پانی نہ ملے
تو کہانے کے نہ ملنے کی نسبت پانی کے نہ ملنے سے انسان جلد مرجاتا ہے - کیونکہ جسم کے مختلف
حصون کی بناوٹ مین ۳/۴ حصہ پانی ہوتا ہے - پانی کا مقدار انسان کی عادت
موسم کی گرمی خشکی غذا کی خاصیت اور مقدار پر منحصر ہے - مثلاً موسم گرما مین پانی
زیادہ پیا جاتا ہے - اور جب کبہی مصالحہ دار غذا کہائی جاتی ہے - تو بہی پیاس
زیادہ لگتی ہے ✦ (دیکہو بیان پانی صفحہ ۲۸)

دوای کو زیادہ کرنا

دوائی کے بغیر ہی بہوکہ چمکانے کے کئی طریق ہین - اول مختلف ذائقہ دار - اغذیہ کا
کہانا - اور مختلف مصالحجات سے اغذیہ کو لذیذ - اور خوشبودار کرنا - اغذیہ مین مصالحجات مثلاً

سے معدہ - اور جگر وغیرہ کی رطوبتین جو غذا کو ہضم کرتی ہین - زیادہ پیدا ہوتی ہین - اور
یہی وجہ ہے - کہ یہ مصالحجات غذا کو ہضم کرنے مین مدد دیتی ہین - غذا کی کل چیزین
خواہ خام - خواہ پختہ - بنفس عمدہ اور لذیذ ہونی چاہئین - ان مین کسی قسم کی عفونت
یا غیر جنس کی ملاوٹ نہو - بیماری کی حالت مین ہمیشہ نرم غذا دینی چاہئے -
غذا تجویز کرنے سے پیشتر سخت مریضون کا ۲۴ گھنٹہ کا قارورہ ضرور ملاحظہ کرنا چاہئیے
اگر گردی اپنا کام درستی سے نہین کرتے ہین - تو مریض کو گوشت وغیرہ قسم کی غذا
سے پرہیز کرنا چاہئے - اور اوس کے بدلے دال سبزی وغیرہ کہانی چاہئے - اگر قارورہ
مین ترشی زیادہ ہو - تو بہی گوشت سے پرہیز لازم ہے - اگر قارورہ مین کہاری پن
ہو - یا سفید قسم کی رطوبت از قسم فاسفیٹ جمع ہو جاوے - تو سبزی کی غذا سے
پرہیز رکہنا چاہئیے - اور گوشت انڈے مچہلی وغیرہ قسم کی چیزین کہانی چاہئین +
معدہ اور امعاء کی بیماریون مین غذا کا بہت ہی خیال رکہین - غذا کو تہوڑی مقدار
مین معین وقت پر دینا چاہئیے - اگر مریض کے دانت موجود ہون تو مریض کو ہدایت
کرین کہ غذا خوب چباکر کہاوے - اگر بیمار بوڑہا - اور دانت نہ ہون تو ہمیشہ زود
ہضم نرم غذا دیتا وین - بدہضمی کی حالت مین چرب غذا سے پرہیز لازم ہے -
شوربا - و دیگر قسم کی رقیق اغذیہ کا بہی کم استعمال کرین - چاول - ڈبلے -
بکرے کا گوشت - دال مونگ - چپاتی کا استعمال رکہین +
بےخوابی کانون کی سنسناہٹ - قلب کی دہڑکنے - ہاتہہ پاؤن کی جلن اور سنسناہٹ
کے وقت کافی - چاء اور الکوحال کا استعمال نہ کرین +
قبض کے دفعیہ کے لئے پہل اور سبزی کا استعمال کرین - اور ماندلے نہ کہاوین کیونکہ

یہہ قابض ہوتے ہین - پیچش اور ٹائیفایڈ فیور ہین - دودہ - اور سوجی مرغی کا آبی شوربا - بالای آش جو کے ہمراہ تناول کرین - مریض کے پاس غذا ہروقت نہ پڑی رہے - بلکہ مقررہ وقت پر اوسکے کہانے کے واسطے لانی چاہئے - مریض کو غذا یا دوای کی خاطر خواب سے بیدار نہین کرنا چاہئے - لیکن ٹائیفس فیور وغیرہ کے مریضون کو بیہوشی مین سویا ہوا نہین خیال کرنا چاہئے - اور اون کو حسب ہدایت حکیم غذا پورے وقت پر دینی چاہئے ٭

چونکہ عموماً لوگون کو روزمرہ کے استعمال کے لئے کئی چیزین خریدنی پڑتی ہین - اور گرانی کے باعث بازار کی کل چیزون مین کئی قسم کی آمیزش ہوتی ہے اسواسطے غذا کے متعلقہ بازار کی چیزون کی عمدگی کی شناخت اور آمیزش کا بیان درج کیا جاتا ہے -

دودہ

دودہ - گو تمام جانورون کے دودہ کی بناوٹ مین ایک ہی قسم کی چیزین پائی جاتی ہین - تاہم ان چیزون کی مقدار جانور کی قسم عمر - خوراک اور بہیانے کے وقت پر منحصر ہے - یہہ تو آپ کو معلوم ہوگا - کہ کئی قسم کی گای دودہ گاہڑا دیتی ہین - اور - ایسے دودہ مین مکھن بہی زیادہ ہوتا ہے - جوان عمر کے جانور کا دودہ بچون اور بوڑہون کی بہ نسبت گاہڑا ہوتا ہے - میٹھی خوراک مثلاً گاجر وغیرہ اور سبز خوراک دینے سے دودہ عمدہ ہوتا ہی - جو اغذیہ جانور کے بدن کو فربہ کرتی ہین وہ دودہ کو پتلا کرتی ہین - شام کا دودہ صبح کے دودہ کی بہ نسبت اچھا ہوتا ہی -

شام کا دودہ اچھا ہوتا ہے -

شام کے دودہ مین مٹہاس چکنای اور دیگر پرورش کنندہ جزو زیادہ اور پانی صبح کی بہ نسبت کم ہوتا ہے - ان جانورون کے دودہ کے پہلے حصہ مین جن کو ایک یا

دو دفعہ دوہا جاتا ہے۔ پہلے دوہے ہوئے دودھ کی نسبت دوسری دفعہ مین چکنائی زیادہ ہوتی
ہے۔ چونکہ گائی اور دیگر جانورون کے دودھ کی خاصیت اور طاقت دودھ دینے والے
جانور کی غذا اور طریق رہایش پر منحصر ہے۔ اگر جانور کی غذا عمدہ ہے۔ تو دودھ بھی عمدہ
ہوگا۔ اسواسطے مناسب ہے کہ ایسی بہینس۔ گائی۔ بہیڑی کا دودھ نہ پیوین۔ جن کو
کہانے کے لئے گہوڑون کی لید اور آبکاری کی لاہن دیجاتی ہی۔ کئی دفعہ ایسا ہوا ہی
کہ بکری وغیرہ جانور نے جنگل مین کوئی بوٹی کہانے سی اس بکری کے دودھ کی ذریعہ اُس
دودھ پینے والون پر اس بوٹی کی تاثیر پہونچ گئی۔ اور وہ بیچارے سخت بیمار ہوگئے۔ تو سوچنے کا
مقام ہے کہ کیا اس لید اور لاہن کی تاثیر دودھ پینے والون پر نہ ہوتی ہوگی کیون نہین؟
ضرور ہوتی ہے۔ اسواسطے مناسب ہے کہ جہانتک ممکن ہو۔ اس بدرسم کو جلد بند کردین +

(حاشیہ: شراب کا ۔۔۔ وغیرہ کو ۔۔۔ ون لید دو)

بہینس کا دودھ گائی کے دودھ کی نسبت بہاری اور ثقیل ہوتا ہے۔ بہینس
کے دودھ مین گائی کے دودھ کی نسبت چکنائی بھی زیادہ ہوتی ہے۔ **بکری کا دودھ**
پتلا ہوتا ہے۔ **بہیڑی کا دودھ** بکری کے دودھ کی نسبت بہاری اور گاہڑا ہوتا ہے۔
گدہی کا دودھ دیگر جانورون کی نسبت عورت کے دودھ کے ساتھ زیادہ مشابہت
رکہتا ہے۔ اور اُن کی نسبت بہہ پتلا اور میٹھا بھی ہوتا ہی۔ **گہوڑی کا دودھ** بناوٹ
مین گدہی کے دودھ سی ملتا ہی۔ اور آج کل مرض سل کے علاج مین اس کو بہت استعمال
کیا جاتا ہی۔ **دودھ مین عموماً پانی کی آمیزش کی جاتی ہے**۔ دودھ کی عمدگی مکھن
اور ملائی پر منحصر ہی۔ جس مین مکھن اور ملائی زیادہ ہوتی ہی وہ دودھ بھی عمدہ ہوتا ہے۔

(حاشیہ: ۔۔۔ی وغیرہ کے دودھ مین فرق)

دودھ کا امتحان اکثر لکٹو میٹر آلہ سے کیا جاتا ہے۔ دودھ کا وزن مخصوص ۱۰۲۰۔ ۱۰۳۰۔
اوسط ۱۰۲۵ درجہ ہوتا ہی۔ اگر دودھ مین سی مکھن نکالا جاوے۔ تو دودھ کا گاہڑا ہوجاویگا

(حاشیہ: لکٹو میٹر)

اور پہر اوسی قدر اگر اس مین پانی ملایا جاوے تو لکٹو میٹر کے بموجب دودہ وزن مین پورا ہوگا۔
اسواسطے لکٹو میٹر پر پورا پورا اعتبار نہین کرنا چاہیے۔ دودہ بیچنے والا جو دودہ کی آمیزش ذائقہ سے
پہچان سکیگا وہ کوئی آلہ نہین پہچان سکتا۔ اسواسطے بہتر ہے کہ جہانتک ہوسکے دودہ کو
سامنے دوہوالینا۔ بازارون مین اکثر بہینس کے دودہ مین پانی ملا کر گائی کے دودہ کے نام سے فروخت
کرتے ہین۔ اور یہہ بات ہو بہی سکتی ہے۔ کیونکہ گاے کا دودہ پتلا اور بہینس کا گاڑہا ہوتا
ہے۔ اسی طرح گاے کے دودہ مین بکری کا دودہ ملا دیتے ہین۔ اسکا پہچاننا صرف ذائقہ پر منحصر
ہے۔ بعض آدمیون کی طبیعت کو بکری کے دودہ سے ایسی نفرت ہوتی ہے کہ اگر من بہر
گاے کے دودہ مین آدہ سیر بکری کا دودہ ملایا جاوے تو فوراً سمجہ جاتے ہین کہ اس مین بکری
کے دودہ کی آمیزش ہے۔ حالانکہ کوئی آلہ اس قسم کی آمیزش کو شناخت نہین کرسکتا۔ اگر ابلا

دودہ کو مدت تک رکہنے کا طریق

ہوا دودہ کسی بوتل مین ڈال دین اور بوتل پر کاگ زور سے دیا جاوے۔ اور بند کرنے سے پہلے تہوڑے
سے مین میٹہا ڈالا جاوے تو یہہ دودہ مہینے تک خراب نہوگا + دہی عمدہ دہی میٹہا سفید بے بو

دہی۔

اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ موسم گرما اور برسات مین دہی مدت تک رکہنے کے باعث بودار ہوجاتا ہے۔ کہٹا ہلکے
تہی مین ترش یا بودار اور گندلا دہی مضر ہے۔ اس سے پیچش۔ دست۔ قے اور پیچش ہوسکتی ہے
دہی کے اندر میدہ وغیرہ ڈالدیتے ہین تاکہ دہی بہاری اور سخت ہوجاوے اسکی شناخت نکہر آنے سے ہوسکتی ہے

پنیر

پنیر۔ اس ملک مین پنیر دہی سے بنایا جاتا ہے۔ اول دودہ جمایا جاتا ہے بعد مین اس دہی کو
کسی ٹوکری یا چہلنی مین کپڑا رکہ کر ڈالتے ہین۔ اور ٹوکری کو اونچی جگہہ پر رکہہ چہوڑتے ہین۔ پانی
اس دہی سے ٹپک کر گر جاتا ہے اور باقی ماندہ چیز جو ٹوکری مین رہ جاتی ہے اوس کو
پنیر کہتے ہین۔ چونکہ مدت تک رکہنے سے خاصکر موسم گرما مین پنیر بوسیدہ ہوجاتا ہے۔ اسواسطے
بعض اوقات مضر صحت ہوتا ہے۔ اور اس کے کہانے سے قے۔ پیچش۔ اسہال

جاری ہو جاتے ہین - پنیر مین اکثر نشاستہ بھی ملا دیا کرتے ہین - تاکہ وزن مین بھاری اور قدرے
سخت ہو جاوے - اگر پنیر مین نشاستہ کی آمیزش ہے - تو ٹکڑہ پنیر پر ٹنکچر آیوڈین کے ایک
یا دو قطرے ڈالنے سے پنیر کی رنگت اول زردی مایل اور بعد مین نیلگون ہو جاوے گی - اگر نشاستہ
نہین تو زردی مایل رہے گی +

مالائی -

مالائی مین لچھون کے آمیزش کرنے کا طریق - کراہی کے اندر جس وقت
دودھ گرم ہوتا ہے - تو مالائی بیچنے والے حلوائی اوس دودھ مین میدہ کی لچھی بنا کر ڈال دیتے ہین -
دودھ کی حرارت سے وہ لچھی پھول کر تیرنے لگتی ہے - اور دودھ کے گرم ہونے سے لچھی کے نیچے
اور اوپر چکنائی جم جاتی ہے - اسواسطے مالائی بھاری اور موٹی ہو جاتی ہے - اس قسم کی
مالائی گھریلو مالائی کی طرح نرم اور لچکدار اور خوش ذائقہ نہ ہو گی - بلکہ سخت اور کھانے پر میدہ
کا ذائقہ ہو گا - پنیر کی طرح ٹنکچر آیوڈین کے ذریعہ ملائی مین بھی نشاستہ کی شناخت ہو سکتی ہے +

گوشت

گوشت - بکرون کی صحت عمدہ ہونی چاہئے - بکرے نہ ہی بہت بوڑھے - اور نہ بہت کم سن
ہون - اون کو کسی قسم کی ظاہرا بیماری نہ ہونی چاہئے - کم عمر بکرے کے گوشت مین پانی زیادہ
بوڑھے بکرون کا گوشت سخت ہوتا ہے - اور اس مین چربی زیادہ ہوتی ہے -

تندرستی بکرے کی

تندرست بکرے کی آنکھین چمکیلی نتھنے تر حرکات تنفس اور نبض درست ہوتی ہے بکریکو اسہال
وغیرہ کی بیماری نہونی چاہئے اور اس کی ناک سے کسی قسم کی رطوبت بہی جارتی [illegible] ہے -
بکرے کی گوشت کا سات - آٹھ - یا بارہ گھنٹہ بعد ملاحظہ کرنا چاہئے - گوشت کی رنگت زرد
پھیکی یا سیاہ نہونی چاہئے - گوشت کو کاٹنے پر اس کی اندرونی رنگت باہر کی رنگت جیسی
ہونی چاہئے - اس مین سے کسی قسم کی بو نہ آنی چاہئے - چھوٹی عمر کے بکرے کا گوشت گلابی اور
بڑی عمر کا سرخ مایل بہ سیاہی ہوتا ہے - عمدہ طور سے ہاتھ لگانے پر اس مین رطوبت بھی معلوم ہونی چاہئے

اور بوسیدہ گوشت رنگت مین نارزدی مایل بدبودار ہوتا ہی۔ بریان گوشت حتی المقدور نہ کہانا چاہئے۔ کیونکہ اکثر کئی قسم کے کرم گوشت کے بہوننے سے نہین مرتے۔ اور بریان گوشت کے کہانے سے وہ ہی کرم انسان کے پیٹ کے اندر پہر پیدا ہوجاتے ہین۔ اگر بہیڑی۔ بکری کے جگر مین شفاف چکیلی رطوبت کی تہیلیان پای جاوین۔ تواس کے گوشت کو ردی کر دینا چاہئے۔ اگر بکرے وغیرہ جانور کے پہیپہرے خراب ہون۔ تواس کے گوشت کو بہی نہ کہانا چاہئے۔ بکرہ ذبح کرنے کے بعد جگر اور پہیپہرون کا ملاحظہ کرنا ہی ضروری ہے۔ اگر ان مین کسی قسم کی خرابی ہون تواس بکرے کے گوشت کو فوراً ردی کر دینا چاہئے۔ بوڑہے بکرے کا گوشت سخت بہت سرخ مایل بہ سیاہی ہوتا ہے۔ اس کے ریشے خوب نمایان۔ مضبوط۔ ہوتے ہین۔ بینے جوڑ کی ہڈی سرخی مایل ہوتی ہی۔ ہڈی کا اندرونی رخ نرم اور سفید ہوتا ہی۔ لیکن پہاڑی بکرے کا رخ خواہ وہ بوڑہا ہی ہے ہمیشہ سرخ ہوتا ہے۔ **جوان بکری کے گوشت کی شناخت** گوشت سرخ جہلی زیادہ رنگت سرخ مایل بہ پیازی۔ ریشے چہوٹے اور نرم۔ ہڈی کا رخ سرخ ہوتا ہے۔ **بکری کے گوشت کی شناخت**۔ گوشت مایل بہ سیاہی۔ اور بکری کے جوڑ کے مقام کی ہڈی سفیدی مایل ہوگی +

بکری اور بکرے کے گوشت کی شناخت

انڈے۔ عمدہ اور نفیس غذا ہے۔ شناخت عمدہ انڈے کی یہہ ہی کہ عمدہ انڈا شفاف اور بہاری ہوتا ہی۔ اور ہلانے سے کہولتا نہین۔۔۔ اچھے پانی مین۔ اچھی نمک ڈال کر اوس پانی مین انڈا ڈال دو۔ اگر ڈوب جاوے تو عمدہ ہی۔ اوسط درجہ کا انڈا اس قسم کے پانی مین تیرتا رہتا ہے۔ اور بالکل خراب انڈا خالی پانی مین ہی تیرتا رہتا ہی۔ اگر انڈون کو مدت تک رکہنا منظور ہی۔ تو انکے بیرونی چہلکے پر لعاب گوند یا کسی قسم کی چکنای۔ یا موم کو میٹھے تیل مین گرم کرکے لگا دیوین۔ اگر ان کو کہین دور بہیجنا منظور ہی تو چیل کے بورے مین قدرے

انڈے۔

رکہنے کا طریق

تا اصلی پرتہ بہ تہ جمید کردین - اور اُس کے تنگ سرہ کو نیچے کی طرف کیجئے - انڈا - اگر تازہ ہو تو
نہایت عمدہ غذا ہے لیکن معلوم رہے کہ انڈے کا پوڑا بنا کر یا حلوا بنا کر یا آگ کو تیز کر بالکل
سخت کر کے کہانا اچھا نہیں کیونکہ ثقیل ہو جاتا ہے - اگر تازہ انڈا کہانا منظور ہو - تو اول [illegible]
ہی کر تازہ انڈے کو چینی وغیرہ کے پیالہ میں ڈال کر چمچہ سے خوب پھینٹیں تاکہ اس کے اجزا یعنی
زردی اور سفیدی یکجان ہو جاوے - اور پہر اس میں تھوڑا سا دودہ اور میٹھا ڈال کر پیا جاوے
تو نہایت عمدہ خوش ذائقہ - لذیذ غذا بن جاوے گی - اگر نمک کے ساتھ کہانا منظور ہے
تو انڈے کو کہولتے ہوئے پانی میں ڈال کر ایک سے سو تک شمار کریں - گویا دو منٹ تک انڈے
کو کہولتے ہوئے پانی میں رکہنا چاہئے - دو منٹ کے بعد فوراً پانی سے نکال کر رکابی میں سرد ہونے
کے لئے رکہہ دیں - سرد ہونے پر چہلکا اوتارنے کے بعد چہلکے کے اندرونی جزو دودہ کی بالائی
کی طرح سخت نکلیں گے - اب اس میں نمک مصالحہ ڈال کر کہانا چاہئے - اگر انڈے کو اس
سے زیادہ سخت کیا جاوے گا - تو بہت ثقیل ہو جاوے گا +

ریقا -

چاول - چاولوں میں نشاستہ دار چیزیں زیادہ چکنائی نائٹروجنس چیزیں اور نمک
کم - یہی وجہ ہے کہ چاولوں کے ساتھ شوربا یا دال گہی - اور نمک زیادہ کہانا چاہئے - نئے
چاول کے کہانے سے ہمیشہ بدہضمی اور اسہال جاری ہو جاتے ہیں - چاولوں کو کم سے کم
چھہ ماہ رکھ کر کہانا چاہئے - نئے چاول اچھی طرح نہیں اُبلتے - اور اچھی طرح ابلنے سے آپس میں
مل جاتے ہیں - چاول کرم خوردہ نہ ہونے چاہئیں - چاولوں کی پیچھ نکالنے سے چاول
کمزور ہو جاتے ہیں اسواسطے پیچھ نکال کر چاول کہانا اچھا نہیں +

گندم - ہندوستان کے باشندوں کا گذارہ عموماً اسی پر ہے - اس میں پانی ۱۵ فی صدی
اور چکنائی بہت کم ہوتی ہے - عمدہ گندم کے دانے بڑے رنگت میں سفید مائل بہ سرخی اور

چبانے پر سخت معلوم ہوتے ہیں جیسی گندم کے دانے چبانے پر نرم معلوم ہوں تو سمجھو کہ گندم
عمدہ نہیں ہے - گندم کی پیشتر دو قسم کی چیزیں نکلتی ہیں - بیرونی چھلکے کو [illegible] کر اور دانہ [illegible]
جنس کو آرد گندم کہتے ہیں - چونکہ گرانی کے باعث خالص آرد گندم کا ملنا قدرے دشوار ہے -
اور بقال عموماً اس میں کئی قسم کی آمیزش کر دیتے ہیں - اسواسطے عمدہ آرد کی شناخت اور [illegible]
آمیزشوں کا بیان ذیل میں درج کیا جاتا ہے - عمدہ آرد رنگت میں [illegible]
دانتوں کے نیچے چبانے سے کرکراہٹ معلوم نہیں ہوتی - گوندھنے سے [illegible]
بہت پرانا - آٹا رنگت میں زردی مائل اور ذائقہ میں ترش ہو جاتا ہے - عمدہ آٹے میں
دس سے بارہ فی صدی گلوٹین ہوتی ہیں - اور جس آٹے میں گلوٹین آٹھ فیصدی سے
کم ہو - تو وہ روٹی کے لائق نہیں ہوتا - آٹے میں اکثر مٹی ریت - چونا وغیرہ ملا دیتے ہیں
جو کہ آٹے میں کسی قسم کا تیزاب خاصکر نمک کا تیزاب ملانے سے شناخت ہو سکتا ہے -
تیزاب ملانے پر اگر آرد جوش کھاوے - تو سمجھنا چاہئیے کہ اس میں چونے مٹی وغیرہ کی
آمیزش ہے - لیکن بعض چیزیں ایسی ہیں - کہ وہ جوش نہیں کھاتیں - اسلئے سب سے
عمدہ شناخت یہ ہے کہ گلاس میں تھوڑا کلورافارم ڈال کر اس میں چٹکی آٹے کی ڈال
دیں - اور اس گلاس کو ذرا ہلا دیں - اگر خالص آٹا ہے تو وہ کلورافارم پر تیرتا رہےگا -
اگر اس میں کسی قسم کی آمیزش ہے - تو تہ نشین ہو جاوےگا - عمدہ آٹا رنگت میں سفید
ہوتا ہے - اگر آٹا رنگت میں زردی مائل ہو - تو خیال کرنا چاہئیے کہ بوسیدگی شروع ہو گئی
ہے - عمدہ آٹا میں من کے پیچھے آدھ سیر سے سیر تک چوکر نکلتا ہے - آٹے کو ہاتھ
لگانے پر اس کو بالکل سفوف ہونا چاہئیے - اس میں کسی قسم کے ڈھیلے نہ ہوں - اگر کوئی
چھوٹا موٹا ہو بھی تو اس کو قدرے چھونے پر ٹوٹ جانا چاہئیے - اگر وہ ڈھیلا سخت ہو تو سمجھ لو

کہ وہ آٹا خراب ہے - گوندہنے پر ایسا آٹا ترش ہوگا - اور اوس کی روٹیان بہی ترش ہون گی - عمدہ آٹے کی مٹھی بہر کر دبانے سے - اور اس مٹھی بہر آٹے کو دیوار پر مارنے سے کچھہ آٹا دیوار پر جم جاتا ہے - آٹے کو گوندہنے پر اس مین لیس ہونی چاہیے - حتی کہ بغیر تکلیف کے اس کی روٹیان بن سکین - چکہنے پر ترش نہ ہونا چاہیے - سونگہنے پر کسی قسم کی خوش بو نہ آنی چاہیے - دانتون کے نیچے دبانے سے اس مین کرکراہٹ نہ ہونی چاہیے - اسواسطے آٹا خریدتے وقت اس کی رنگت خوش بو - ذایقہ - کرکراہٹ کا خیال رکہین - قحط سالی مین بیوپاری لوگ آٹے مین آرد جو ملا دیتے ہین جس کے باعث آٹے کی رنگت خوب سفید نظر آتی ہے - لیکن روٹی پکانے پر روٹی کی رنگت سیاہی مایل ہوگی - کئی آدمی جوار کا آٹا ملا دیتے ہین جس سے آٹے کی ظاہری رنگت سفید اور روٹی پکانے پر بہی روٹی کی رنگت سفید رہتی ہے - لیکن آٹے مین لیس اس قدر نہین ہوتی - اور روٹی بہر بہری ہوتی ہے - روٹی بہت خشک ہوگی - اور تہوڑی دیر تک رکہنے کے بعد اسکی رنگت بہوسلی مایل بہ سیاہی ہوجاوے گی - اور روٹی مین جوار کے گول سفید رنگت کے ریزے نظر آوینگے

پیستے وقت پانا -

جو کی آمیزش

مکی کی آمیزش -

نخود

نخود - رنگت مین بہورے مایل بہ سرخی اور سخت ہونے چاہئین - ان کا پوست خوب چسپان ہو - ان کے بدن مین کسی قسم کے سوراخ نہ ہون - پورانے چنون مین سے ایک قسم کی بو آنے لگتی ہے - ان کی رنگت سیاہی مایل ہوجاتی ہے - چہلکا دالنے سے بہ آسانی الگ ہوجاتا ہے - اگر بہت ہی پورانے ہوگئے ہون - اور نم پہونچ گئی ہو - تو سیاہ چہلکے پر سفیدی سی معلوم ہوتی ہے - سوراخ دار چنے بالکل ناقص ہوتے ہین - کیونکہ ایک قسم کا کیڑا - ان کی اصل جُز کو جسے انسانون اور حیوانون

کی پرورش منحصر ہے۔ خراب کردیتا ہے۔ دال گر۔ اور دانہ فروش دال اور دانہ مین پانی
کی نم دیدیتے ہین۔ جس سے دانہ نخود وزن مین بھاری ہوجاتا ہے۔ اور خریدار ارزان
یعنے (سستا) ملنے کے لالچ سے گران قیمت خشک دانہ کی نسبت اس ارزان دانہ کو پسند
کرتا ہے۔ دیکھنے مین بھی نم دار دانہ خشک دانہ کی نسبت عمدہ نظر آتا ہے۔ لیکن
درحقیقت خریدار کو نمی کے باعث اس مین نقصان پڑتا ہے۔ خشک دانہ کو ہاتھہ مین
لینے سے نخود کا آٹا ہاتھہ پر لگ جاتا ہے۔ لیکن نم دار دانہ مین سے ہاتھون کو نم پہونچتی
ہے۔ اور آٹا وغیرہ ہاتھون سے نہین لگ سکتا۔ اور اس کے دانے چمکیلے اور تر
معلوم ہوتے ہین۔ اگر نم زیادہ ہوگی تو دانہ دانتون کے نیچے دبانے سے نرم معلوم ہوگا
اگر نم بالکل نہین تو سخت معلوم ہوگا۔ دال مدت تک رکھنے سے سخت ہوجاتی
ہے۔ اور اس کے پکانے مین اسی وجہ سے دقت ہوتی ہے۔ ماش کی دال
اور دالون کی نسبت زیادہ مقوی ہوتی ہے۔ مونگ کی دال کمزور اور زود ہضم ہوتی
ہے۔ چنے کی دال ثقیل۔ لیکن مقوی ہوتی ہے۔ اور کسار کی دال مدت تک
کھانے سے فالج ہوجاتا ہے +

گھی گائے یا بھینس کے مکھن سے عمدہ گھی ملتا ہے۔ اس مین بھی گرانی کے باعث
کئی قسم کی آمیزش کرنے لگ گئے ہین۔ گھی کو شیشہ کی نلکی مین ڈال کر گرم کرنے
سے گھی اور چکنائی اوپر چلی آئے گی۔ اور چھاچھہ یعنے (دوغ) وغیرہ تہ نشین ہوجاوے
گی۔ اگر گھی کو مدت تک رکھنا منظور ہے۔ تو اسے خوب گرم کرکے۔ اور کپڑے مین
سے چھان کر (تاکہ چھاچھہ وغیرہ نکل جاوے۔) ایک برتن مین ڈال دین۔ اور
اوس مین آٹھہ۔ دس فی صدی نمک ملاکر بند کردین۔ عمدہ گھی ذائقہ مین میٹھا ہوتا ہے

دال گر دان اور دانہ فروشون کی چالاکی۔

روغن زرد

عمدہ گھی کی شناخت

زبان کو سرد معلوم ہوتا ہے - رنگت اسکی زعفرانی اور سونگھنے پر خسیس پتی کی سی خوشبو دیتا
ہے - سرد ہو کر گھی تھوڑا کیسی ... کہ دانہ دار ہو جاتا ہے میں چکنائی کی طرح سخت ہو کر نہ جمیگا -
اگر گھی یا بالائی میں چپچپاہٹ ... کہ دو سال کا پرانا سمجھنا چاہئے - بہت پرانا گھی
ذائقہ میں کڑوا ہوتا ہے - ... بو آتی ہے - گائے کا گھی رنگت میں زعفرانی - بھینس کا
گھی رنگت میں سفید ہوتا ہے - بھیڑ بکری کا گھی بھی رنگت میں سفید ہوتا ہے - لیکن ...
بھینس کے گھی کی نسبت بھیڑ بکری کے گھی کو پگلانے کے لئے حرارت زیادہ چاہئے - بھیڑ بکری
کا گھی سرد ہونے پر خوب جم جاتا ہے - اور کاٹنے پر چربی کی طرح کٹتا ہے - گھی کو انگلیوں
کے پوروں کے درمیان مل کر سونگھنے سے اگر اور قسم کی بو آوے تو سمجھو کہ گھی خالص
نہیں اس میں کسی قسم کی آمیزش ہے - گھی کو خوب گرم کر کے برتن میں گرم گرم ڈال
دیا جاوے - اور بعد ازاں برتن کے مونہہ کو بند کر دیا جاوے تاکہ اس کی حرارت باہر
نہ نکل سکے - تو وہ گھی دانہ دار ہو جاوے گا - اگر گھی میں خالی لسی زیادہ مقدار میں
ہو - اور گھی کے پرانا ہونے کے باعث وہ عفونت پذیر ہو جاوے - تو بھی گھی کڑوا اور
سونگھنے پر بدبو دیگا - گھی کی آمیزشیں - (۱) گھی میں اکثر بھینس کا دودھ ملا دیتے
ہیں - گھی کو گرم کر کے مٹی کے برتن میں ڈالتے ہیں - اور جس وقت وہ سرد ہونے لگتا ہے اس
میں بھینس کا دودھ بمقدار ¼ یا ½ حصہ ملا کر لکڑی سے خوب ہلاتے ہیں - گھی اور دودھ
ایک جان ہو جاتے ہیں (۲) کشنبہ کے مرجع نامی پھولیاں کا تیل اکثر گھی میں
ملا دیتے ہیں - اس قسم کے تیل ملانے سے گھی کی خوشبو میں فرق نہیں آتا - لیکن گھی
کا ذائقہ قدرے کڑوا ہو جاتا ہے - اور گھی زبان پر لگانے سے زبان کو چبھتا ہے -
اور تلخ معلوم ہوتا ہے - نگلنے پر اس کی تلخی حلق میں بھی معلوم ہوتی ہے - اور اس قسم

[illegible] سے [illegible] پانی [illegible] خشک سی معلوم
ہوگی - [illegible] ملانے سے [illegible] کو
[illegible] ہو جاوے گی ◆

آلو - [illegible] بہت اوسط درجہ کا اور سخت ہونے چاہئیں - کاٹنے سے ان کی اندرونی
سطح چکنی [illegible] ہونا چاہئے - اور ابلنے کے بعد آلوؤن کو نرم اور ریتیلا سا ہونا چاہئے -
جیسا کہ اکثر آلو پانی کے افراط سے ہوجاتے ہین - آلوؤن کو ہمیشہ ابال کر چھیلنا چاہئے -
اگر آلوؤن کو مدت تک رکھنا منظور ہے تو خشک ریت مین ایسا رکھین کہ ایک آلو
دوسرے سے الگ رہے - اور گاہے بگاہے ان کو ہلاتے رہین اگر کوئی ذرا بوسیدہ ہونے
لگے تو اس کو نکال کر فوراً پھینک دیوین ◆

آلو رکھنے کا طریقہ -

شکر تری مین کئی قسم کی آمیزشین کی جاتی ہین - اول **قند سیاہ** اس مین
اکثر مٹی اور ریت ملا دیتے ہین - تاکہ یہہ وزن مین بھاری ہوجاوے - تھوڑی شکر تری قند سیاہ
کو دانتون کے نیچے دبانے سے اگر اس مین ریت مٹی وغیرہ ہوگی - تو دانتون کو کرکراہٹ
معلوم ہوگی - یا قند سیاہ کو پانی مین حل کرنے سے اس قسم کی چیزین برتن مین تہ
نشین ہوجاوین گی ◆ **شکر** مین اکثر چونا ملا دیتے ہین - تاکہ شکر سفید اور بھاری
ہوجاوے - اسی طرح اس کو بھی دانتون کے نیچے پیسنے سے کرکراہٹ معلوم ہوگی - یا
برتن مین بھگونے سے چونا - مٹی وغیرہ تہ نشین ہوجاوے گا ◆ **چینی** مین اکثر میدہ
سوجی اور کبھی کبھی ریت بھی ملا دیتے ہین - ایک عمدہ شیشہ کے گلاس مین چینی کو
پانی مین حل کرنے سے اس کی کُل غلاظتین تہ نشین ہوجاوین گی - کیونکہ خالص
چینی پانی مین بالکل حل ہوجاتی ہے ◆

قند سیاہ

شکر

چینی

رنگدار نمک۔

کھانے کا نمک اگر آدمیون کے استعمال کے لئے لینا ہو تو خیال رکھین کہ رنگدار نہو۔ کیونکہ رنگ والا حصّہ پانی مین حل نہین ہوتا۔ اور ایسا نمک کھانے مین ڈالنے سے کرکراہٹ پیدا ہوجاتی ہے۔ اگر نمک کو ڈبیے مین رکھ ہوگی تو رنگ کی رنگت بہ نسبت سفیدی مائل ہوگی۔ اور رنگ والا حصّہ عمدہ نمک کی طرح شفاف نہین ہوگا۔ ایسا نمک اگر مویشیون کو دیا جاوے تو کچھ حرج نہین۔ **تنبیہ**۔ واضح رہے کہ غذا کی عمدگی کی شناخت مین آنکھ۔ ناک۔ اور زبان کا تجربہ جیسا فایدہ بخش ہے اور کوئی شناخت ویسی نہین ✤

شراب

شراب اکثر لوگ شراب کو بھی حصّہ غذا سمجھکر غذا کے طور پر تھوڑی مقدار مین کھانے کے ساتھ استعمال کرتے ہین۔ لیکن یہ بات ہمارے خیال کے بموجب غلط ہے۔ شراب غذا نہین بلکہ دوا ہے۔ کبھی کوئی آدمی ایسا بھی دیکھا ہے جو کونین۔ گلو۔ سوہاگہ۔ وغیرہ ادویات کو غذا کے ساتھ بغیر تجویز حکیم استعمال کرتا ہے۔ نہین ہرگز نہین دیکھا ہوگا اسی طرح واجب ہے کہ شراب کو کبھی بغیر اجازت حکیم استعمال نہ کرنا چاہئے۔

بلا اجازت حکیم اسکو ہرگز استعمال نہ کرین۔

کیونکہ شراب بجا جو بنامی **الکوحال** ایک قسم کا نارکوٹی کو آریٹنٹ زہر ہے۔ جو سنکھیے۔ اور افیون کی طرح زہر قاتل ہے جس طرح سنکھیے۔ اور افیون کو حکما دفعیہ امراض کے لئے وقت مناسب پر **استعمال** کراتے ہین۔ اسی طرح الکوحال کو طبیب کسی بیماری کے دور کرنے کے لئے بطور دوا اسکے چند روزہ استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہین۔ لیکن جیسے مذکورہ بالا دونون قسمون کی زہرون کو بیجا طور پر استعمال کرنے سے بدن انسان پر ان کے خوفناک زہر کا اثر ظاہر ہوجاتا ہے۔ ویسے ہی شراب کے پینے سے بھی ایسی کی خوفناک خرابیان پیدا ہوجاتی ہین۔ الکوحال کا زہر معدہ۔ جگر۔

پینے کے نقصان

دماغ - قلب اور گردون کو خراب کر دیتا ہے - جو بدن انسان کے اعضا رئیسہ ہین - شراب
معدہ مین جاکر ایک قسم کی جلن پیدا کرتی ہے - معدہ کے فعل مین خلل ڈالتی ہے - آپ کو
شاید معلوم ہوگا کہ معدہ کا خاص کام غذا کو تحلیل کرنا ہے - اگر انسان کی غذا ہی درستی
سے تحلیل نہ ہوی تو پھر دیگر عضوون کی پرورش درستی سے ہو لی کیا آپ ممکن سمجھ سکتے ہین
کیا معدہ پرورش کے بغیر انسان مدت تک زندہ رہ سکتا ہے - ہرگز نہین - شراب
معدہ مین خلل ڈال کر عمر کم کرتی ہے - معدہ مین غذا کا بہت سا حصہ عروق کے ذریعہ
جذب ہوکر جگر مین جاتا ہے - اور جگر غذا کے اس حصہ کو دوبارہ تحلیل کر کے صفرا پیدا کرتا
ہے - اور خون بناتا ہے - لیکن شراب گرم ہونے کے باعث جگر کو اس درجہ تک بھڑکاتی
ہے کہ اس کے نہایت ہی باریک چیزے تھوڑی ہی مدت مین نیست و نابود ہونے شروع
ہوتے ہین - جگر سکڑ کر بہت چھوٹا ہو جاتا ہے - اور کام کے لایق نہین رہتا - اسلئے
غذا بخوبی تحلیل نہین ہوسکتی - جس کے باعث شراب خور - یرقان - ڈیل - ورم جگر -
استسقا وغیرہ مختلف امراض مین مبتلا ہوکر جلد مرجاتا ہے - خون کے ذریعہ **شراب کا**
اثر دماغ پر پہونچتا ہے - جو بدن انسان کا عضو رئیسہ یعنی بادشاہی جس کے زیر حکم انسان
اپنے تمام دینی اور دنیوی کام کرتا ہے - شراب کے پینے سے بہت دفعہ ایسا ہوتا ہے - کہ
شرابی کے دماغ مین اجتماع خون کے ہوجانے سے شرابی نشہ کی حالت مین ہی مرجاتا
ہے - شراب کے پینے سے دماغ اتنا کمزور ہو جاتا ہے - کہ شراب خور معمولی فرائض بھی پورے
طور پر ادا نہین کر سکتا - اور صحت سے گر کر رعشہ - فالج - سکتہ - ہذیان - اور جنون
وغیرہ کی امراض مین مبتلا ہوتا ہے - شرابی جنون وغیرہ کے ہونے کے باعث کئی دفعہ خودکشی
کر لیتے ہین - **جنون کے باعثون** مین سے ایک خاص باعث **شراب خوری** ہے

شراب پینے سے دماغ کے کمزور ہوجانے کے باعث شراب خور کی اولاد بھی - ڈرپوک کمزور طبیعت اور بدن - اور پست ہمت ہوجاتی ہے - اور کسی بھاری مہم کے مقابلہ کرنے کی جرات نہین رکھتی - دوران خون کا خاص عضو قلب ہے کہ شراب پینے سے اول دوران خون تیز ہوجاتا ہے - جس کے باعث قلب کو اپنی اعتدال سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے - اس باعث قلب کے کئی باریک دھاگے - کیواڑ - اور دیگر نازک پردے جو اس کے اندر پائے جاتے ہین - یا تو تیزی خون سے ٹوٹ جاتے ہین - یا زیادہ کھچنے کے باعث ایسے کھنچے ہوجاتے ہین کہ قلب پورے طور پر دوران خون نہین چلا سکتا - جس کے باعث بدن کے مختلف حصون مین اجتماع خون ہوجاتا ہے - اور شراب خور جلد مرجاتا ہے -

شراب کا اثر گردون پر بھی ہوتا ہے - گردے بدن انسان مین داروغہ صفائی - اور گردون کی نالیان بدن کی کئی قسم کی غلاظت کے دور کرنے کے لئے بدررو ہین - جیسے شہر کا داروغہ صفائی سست ہوجاتا ہے - اور نالیون مین غلاظت بھر جاتی ہے - تو اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے - ہر جگہ تعفن پھیل جاتا ہے - اور ایسی جگہ کے باشندے وبائی امراض کا شکار ہوتے ہین - پس گردون اور گردون کی نالیون مین خرابی آجانے سے شرابی بھی اس قسم کے برے نتائج مین مبتلا ہوتے ہین +

جیسا شراب کے پینے سے بدن انسان کے مختلف عضوون کے فعل مین خلل پیدا ہونے کے باعث انسان کئی قسم کی بیماریون مین گرفتار ہوکر اپنی عزیز جان کو کھو بیٹھتا ہے - اسی طرح سے دیگر نشون کے استعمال کرنے سے بھی وہی نقصان کم و بیش پیدا ہوتے ہین حتی کہ تمباکو پینا بھی مضر صحت ہے جس کو لوگ دیکھا دیکھی استعمال کرنے لگ گئے ہین - شاید کوئی کنبہ خالی نہ ہوگا جس مین تمباکو کا استعمال نہ ہوتا ہو - خواہ کسی طرح سے

مشاہدات سے ثابت ہے کہ پہلے ہین تمباکو کا رواج حکما نے دیا تہا - اور تمباکو پینے والی کو قانوناً سخت ذلیل
کرنیوالی سزا دیتی تہی - تمباکو پینے کی عادت اکثر بچے والدین سی سیکہتے ہین چہوٹی عمر مین والدین
کا نزدیک اس کے باعث اپنے خوردسال بچون کو کہتے ہین کہ بیٹا حقہ چلا دو - یعنی پیو - افسوس ہے
ایسے بچے کیا سمجہتے گویا خود اپنے بچون کو منشی چیزون کا عادی کرتا ہی - ہمنی پانچ چہہ سال کے
بچے کو اپنا تمباکو پیتی دیکہا ہے - کہ جوان کیا چہین گے - لیکن دریافت پر معلوم ہوا کہ یہہ عادت
ان کے والدین کی ڈالی ہوئی ہے - اس وقت ہمکو ایک بیت یاد آیا ہے - اس کو پڑہکر
سوچیے - تمباکو کا اثر کیا ہوتا ہے **بیت** - تمباکو نوش را سینہ سیاہ است * اگر باور نداری
نے گواہ است * جیسے حقہ کی نڑی تمباکو کے دہوئین کے باعث سیاہ ہوجاتی ہے - اسی
طرح تمباکو پینے والے کی ہوا کی نلکی اور پہیپہڑے بہی سیاہ ہوجاتے ہین - اس قسم کی خرابیون
کے علاوہ تمباکو بافراط پینے سے ضعف دل اور لرزہ پیدا ہوتا ہی - زیادہ تمباکو پینے والی بینائی
سی ہاتہہ دہو بیٹہتے ہین - معلوم رہے کہ تمباکو چبانا - اور نسوار لینا تمباکو پینے سے زیادہ مضر ہی +

تمباکو پینا مضر ہے

بچون کو یہ عادت نہ سکہاؤ

کافی

کافی - اس کے استعمال سی اعصاب یعنے پٹہون - قلب - گردون اور جلد کو طاقت پہونچتی
ہے اور پسینہ آتا ہے اسی لحاظ سے گرم ملکون - اور گرم موسم مین اس کا زیادہ استعمال
کیا جاتا ہی - بخارون کے روکنے مین بہی یہہ مدد دیتی ہی - اس غرض سے اس کا
خسانده طلوع آفتاب سے پیشتر پیا جاتا ہے -

کافی تیار کرنے کا طریق - کافی کے کچے بیجون کو اول تیل - مکہن - گہی - سی خوب مل کر
کڑاہی مین بہوننا چاہیے - جب وقت یہہ خوب بہن جاوین گی اس وقت اس کے جوہر
لطیف مین کی خوشبو اوڑنے لگے گی - اوس وقت اس کو کڑاہی سے نکال کر خواہ ہاون دستہ
سی - یا چکی مین باریک کرین - بعد ازان اوبلتے ہوئی پانی کو کسی صاف برتن مین ڈال کر

اس مین کافی کا سفوف ڈالین تہوڑی دیر کے بعد پانی کے سرد ہونے پر کافی کا سفوف تہنشین ہوگا - اور کافی کا خسانده پینے کے لایق ہوجاے گا - اڑہائی پاؤ پختہ پانی مین پون چہٹانک کافی ڈالنی چاہئے - (**احتیاط**) پانی مین کافی ڈالکر جوش دینا نہین چاہئے ✤

چاء

چاء - اس کے فواید بہی کافی بہت ہوتے ہین - چاء دو قسم کی ہوتی ہے - سبز اور سیاه - سیاه کی نسبت سبز عمده ہوتی ہے لیکن استعمال مین کم آتی ہے - کیونکہ اول یہ گران قیمت ہوتی ہے - دوم - کم دستیاب ہوتی ہے - سوم - ناقص ہونے کی حالت مین سیاه کی نسبت تیز ہوتی ہے - اس مین کئی قسم کی آمیزشین کر دیتے ہین - فی زمانہ چاء کو بناوٹی طور پر سبز رنگ دیتے ہین - کالی چاء تین قسم کی ہوتی ہے - چاء کے پودے جس وقت چار پانچ سال کے ہوجاتے ہین - تو اس کے شگوفے جن مین اکثر تین تین پتیان ہوتی ہین - توڑکر اکہٹے کرتے ہین - سب سے اوپر والی پتی سے **پیکو** نامی چاء بنتی ہے - اس سے نیچے والی دو پتیون کو اکٹھا کرکے **سوچنگ** چاء بناتے ہین - اور اوس سے نیچے والے جو پتے ہوتے ہین اس سے **کانگوئی** نامی چاء بناتے ہین - بعض اوقات موخرالذکر پتے سے نیچے والے ایک دو پتون کو اکٹھا کرکے **بوہیہ** چاء بناتے ہین - لیکن یاد رہے کہ چوٹی والی پتی سے جون جون نیچے چلے جاوین تیون تیون چاء ناقص اور کمزور ہوتی ہے عمده چاء مین مٹی شاخون کے تنکے - سرخ پتی اور ٹوٹے ہوے پتے نہ ہونے چاہئین - لیکن سب سے عمده پہچان خسانده بنانے سے ہوسکتی ہے - اور اس کی عمدگی خسانده کی خوشبو پر منحصر ہے ✤

چاء بنانے کا طریق پانی مین چاء ڈالکر پانی کو جوش نہ دینا چاہئے - کیونکہ ایسا کرنے سے چاء کا جوہر خراب ہوجاتا ہے - ایک ستہرے برتن مین چاء کے پتے ڈالکر اسپر کہولتا ہوا پانی ڈالنا چاہئے - اور اوس کو دس پندره منٹ تک پانی مین رہنے دین - بعد مین

پانی چھان کر صاف برتن مین ڈال دین - اڑہائی پاؤ کہولتے ہوئے پانی مین ¼ تولہ چاء ڈالنی
چاہئے - چاء بیچنے والے اکثر دوسرے پودون کے پتے یا اوبلی ہوئی چاء کے پتے چاء
مین ملادیا کرتے ہین - چاء کی پتی کے کنارے نامکمل طور پر چرے ہوئے ہوتے ہین - یعنے
کنارہ کا بالائی حصّہ چرا ہوا ہوتا ہے - اور زیرین حصّہ ثابت ہوتا ہے - اور ان کے
کنارون کے برابر پتے کے درمیان دھاریان سی معلوم نہین ہوتین - فی زمانہ دوکاندار
اوبلی ہوئی چاء کی پتیون کو لعاب گوند سے نم دیکر کتھہ وغیرہ سے رنگ دیتے ہین - گوند کی خشک
ہونے پر پتے سکڑ جاتے ہین - یہہ پتے عمدہ چاء مین ملاکر بیچتے ہین - لیکن یاد رہے کہ
اوبلی ہوئی چاء کی رنگت اور خوشبو اصل چاء سے نہین مل سکتی - اگر خوشبو سے ٹھیک
طور پر پتہ نہ ملے - تو اس کا خاندہ بناکر اس کی خوشبو اور رنگت کا امتحان کرکے
اس کی اصلیت معلوم کرسکتے ہین +

چاء مین پتون کی آمیزش -

بچون کی پرورش

بعض اوقات مان کے فوت ہوجانے کے باعث بچے کی پرورش کے لئے دوسری
دائی رکھنی پڑتی ہے - یا بچہ کو دیگر جانورون کا دودھ بوتل یا چمچہ کے ذریعہ پلایا جاتا
ہے - اسلئے دوسری دائی کے نوکر رکھنے یا بچہ کے لئے دودھ کے تیار کرنے مین بہت احتیاط
کرنی چاہئے - **عمدہ دائی کی خاصیتین** (۱) دائیہ کی صحت بدنی درست
ہونی چاہئے - یعنے اس کو اسہال - پیچش - دنبل وغیرہ کسی قسم کی کوئی ظاہرا
بیماری نہو - (۲) دائیہ خوب پرورش یافتہ اور مضبوط ہو - دبلی - پتلی - نحیف البدن

دودھ پلانے کے حق مین کمی ہوتی ہے - (۳) دائیون کے پستان بڑے ہونے چاہئین
پستانون کی رگین یعنے ناڑیان خوب نمایان اور رفتار مین پیچیدہ ہون - پستان
کی چوچی خوب ابھری ہوی - اور رنگت مین بھوری یا بادامی ہو - چوچی کے گرد والا
حلقہ بھی نمایان ہو - چوچی یا تھن پر کسی قسم کا زخم نہو - پستانون مین دودھ بافراط
پیدا ہوتا ہو - (حالت صحت مین ایک عورت سے ۲۴ گھنٹہ کے عرصہ مین ڈیڑھ سے
دو ثار تک دودھ پیدا ہوتا ہے) (۴) دائیہ کے بدن پر خنازیری گلٹی - یا آتشک کے
زخم یا ایسے زخمون کا نشان نہو (۵) دائیہ کے کنبے مین جنون - تشنج - سل - یا اس قسم
کی کوی دیگر بیماری نہو - (۶) دائیہ کے بچہ کی عمر مین اور اوس بچہ کی عمر مین جس کو
دودھ پلانا ہے صرف ایک یا دو ہفتہ کا فرق ہونا چاہئے - (۷) دائیہ کے دودھ کی
خوبی اُس کے اپنے بچہ کی صحت سے معلوم ہو سکتی ہے - اگر دائی کا اپنا بچہ نحیف البدن
کمزور اور سست ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دودھ ٹھیک نہین - (۸) ایسا بھی ہوتا ہے
کہ دائیہ ملاحظہ کی تمام دن پہر اپنے بچہ کو دودھ نہین پلاتی - تاکہ اُس کے پستان خوب
بھر آوین - اور ملاحظہ کے وقت بہت سا دودھ نکل سکے - گو ان کی طرح دائیہ بھی
اکثر ایسا دھوکا دیتی ہین - اسواسطے مناسب ہے کہ دائیہ کو کچھ مدت زیر ملاحظہ رکھکر
رکھے دیجے چاہئے - (۹) دائیہ کی عمر تیس سال سے زیادہ اور پچیس سال سے کم نہو -
(۱۰) اُس کا مزاج صفراوی نہ ہونا چاہئے -

[illegible]

اگر کوی انسان افلاس یا کسی دیگر وجہ کے باعث دائیہ کو نوکر نہین رکھہ سکتا - اور
اپنے بچہ کو دوسری عورت کا دودھ دینے کے لئے مجبور ہے تو اوس کو منصلۂ ذیل باتون کا پابند
ہونا چاہئے - اگر ممکن ہو تو بچہ کو گدہی یا گھوڑی کا دودھ پلاوے - اگر گدہی یا گھوڑی کا

دودھ دستیاب نہو سکے تو بکری کا دودھ دینا چاہئے - اگر بکری کا دودھ بھی نہ مل سکے
تو گائے کا دودھ دینا چاہئے - دودھ دینیوالی مادہ کے بچہ کی عمر انسان کے بچہ کی
عمر کے قریب قریب ہونی چاہئے - کیونکہ جیسا بچہ عمر مین بڑھتا ہے - ویسا اوسکی
ماں کا دودھ بھاری اور گاڑھا ہوتا جاتا ہے - معلوم رہے کہ عورت کے دودھ کی
نسبت گدھی کا دودھ میٹھا اور پتلا ہوتا ہے - گائے کا دودھ گاڑھا اور پھیکا ہوتا
ہے - اسواسطے گائے کا دودھ دیتے وقت اسمین پانی اور میٹھا ملانا پڑتا ہے -

مختلف عمر کے بچے کو دودھ کی مقدار

اگر بچہ تین مہینے سے کم عمر کا ہے تو نصف دودھ اور نصف پانی یعنے آدھ پاؤ دودھ
آدھ پاؤ پانی - لکٹک شوگر یعنے (دودھ کی کھانڈ) ایک ڈرام اور لائم واٹر دو ڈرام
ڈالنا چاہئے - اگر بچہ تین مہینے سے بڑا - اور چھ مہینے سے چھوٹا ہے - تو دودھ چھ اونس
پانی دو اونس - لکٹک شوگر ڈیڑھ ڈرام اور لائم واٹر چار ڈرام ڈالنا چاہئے -
اگر بچہ چھ مہینے سے زیادہ اور نو مہینے سے کم ہے تو دس اونس دودھ - دو ڈرام لکٹک شوگر
اور چار ڈرام لائم واٹر ملا کر دے سکتے ہین - معلوم رہے کہ آٹھ نو ماہ سے چھوٹی عمر کے

دانت نکلنے تک خالص دودھ

بچہ کو یا جب تک بچہ کے دانت نمایاں نہوں - دودھ کے بغیر اور کوئی غذا نہ دینی چاہئے
دانت نکلنے کے بعد اس کو چاول - ساگودانہ - روٹی - بسکٹ - بریان چنے یا کنک
کا آٹا دودھ مین ملا کر یا پکا کر دے سکتے ہین - اگر توفیق ہو تو آٹھ ماہ کے بچہ کو بناوٹی
نیم ہضم شدہ غذا جو انگریزی سوداگرون کی دوکانون سے مل سکتی ہے - دینی چاہئے - یا
تازہ بکرے کے گوشت کا پانی قدرے نمک ملا کر دے سکتے ہین ٭

ماں بچہ کو دودھ پلاوے -

حتی الامکان عورت کو چاہئے کہ اپنے بچہ کو آپ دودھ پلاوے - اگر ایسا نہ کیا جاوے گا تو عورت
کے جسم مین کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہونگی - وہ بار بار بچہ جن کر کمزور ہو جاوے گی -

لیکن یہہ بہی یاد رہے - کہ انگریز دیسی یعنے (ملک) کی رسم چار یا پانچ سال تک جو دودہ پلانے کی ہے یہہ بہی بہت بری ہے - اس سے عورت بہت کمزور ہو جاتی ہے - مناسب ہے کہ جب بچے کے دانت نکلنے شروع ہوں - اوس کو گائے وغیرہ کا دودہ یا دیگر قسم کی غذا کی چاٹ لگانی چاہئے - اگر والدہ کے پستان مین دودہ کم پیدا ہوتا ہو - اور بچہ بہوکا رہتا ہو - تو والدہ کو سیندزیرہ - تخم بکاجہ - سوانف - سویہ کے مرکبات دینے چاہئے اور اُس کے پستانوں پر ہرندہ کے پتوں کی پولٹس باندہیں - گائے کے دودہ مین سفید زیرہ کی کہیر پکا کر کہانے کو دین - اگر کمزوری کے باعث دودہ پیدا نہ ہوتا ہو - تو والدہ کو مقوی غذا - اور ادویہ مثلاً کاڈلیور آئل یعنے (مچہلی کا تیل) مرکبات فولاد وغیرہ دینی چاہئے ✤

دودہ کم پیدا ہوتا ہے -

والدہ کی کئی حالتین ایسی ہین کہ جن حالتوں مین اگر وہ بچہ کو دودہ پلاوے گی تو بچہ کو بہت ضرر پڑے گا - اسلئے ان حالتوں کو مختصر طور پر ذیل مین درج کیا جاتا ہے -

(۱) اگر کسی عورت کے متواتر بچہ مرتے رہے ہون - تو وہ بہی اپنے بچہ کو دودہ نہ پلاوے - (۲) اگر والدہ مین سل آتشک - سل - جنون - وغیرہ قسم کی بیماریوں کی علامتین پائی جاوین - (۳) یا بچہ مین کوئی ایسی علامتین ظاہر ہون جس سے معلوم ہو کہ والدہ کا دودہ بچہ کے ناموافق ہے (۴) پستان مین کسی قسم کی دُنبل وغیرہ بیماری کے ظاہر ہونے سے دودہ کا کم پیدا ہونا اور بچہ کا بہوکا رہنا بہی بچہ کو دیگر قسم کے دودہ دینے کی دلالت کرتا ہے - دودہ پلانے سے اگر والدہ کی صحت مین کسی طرح کا فرق نمودار ہو تو بہی والدہ کو دودہ نہ پلانا چاہئے - اپنے وطن مین اکثر عورتوں کی بینائی اور صحت مین بچوں کو مدت تک کثرت کے ساتہہ دودہ پلانے سے فرق آجاتا ہے ✤

زمین

زمین مسام دار ہے - اِس کو ٹھوس خیال نہ کرنا چاہیے - اِس کے مساموں کے راستے
پانی وغیرہ چیزیں گذر کر تہ نشین ہو جاتی ہیں - اور کئی قِسم کی متعفن مدفونہ چیزوں کے بخارات
زمین میں سے نکل کر اوس جگہہ کی ہوا کو کثیف کر دیتے ہیں - ان ہی مساموں کے رستے
متعفن مدفونہ چیزیں بارش وغیرہ کے پانی سے حل ہو کر کنوؤں کے پانی تک پہونچکر
پانی کو خراب کر دیتی ہیں - بعض زمین نرم اور بعض سخت ہوتی ہیں - نرم زمینوں میں
سخت زمینوں کی نسبت مسامات زیادہ ہوتے ہیں - اسی باعث مکان وغیرہ کے لئے نرم
اور ڈھلوان زمین پسند نہیں کی جاتی - زمین کی مدفونہ چیزوں کے ابخرے زمین کے مساموں
کے رستے باہر نکل کر ہوا کو خراب کر دیتے ہیں اور تہ نشین ہو کر پانی کے ساتھ مِل کر پانی کو کثیف
کر دیتے ہیں - اور اِس طریق سے اوس زمین کے باشندوں کی صحت میں خلل پیدا ہوتا ہے
اسی واسطے ریتلی زمین پُرانے قبرستان کی زمین اور ایسی زمین پر جس جگہہ اروڑی وغیرہ
کا گدام رہ چکا ہو - یا جس کے نیچے اروڑی وغیرہ ڈال کر جگہہ ہموار کی گئی ہو - جیسا اکثر گانوں
میں کیا جاتا ہے - گھر بنانا مضر صحت ہے - کیونکہ ایسی جگہہ کی ہوا ہمیشہ متعفن رہتی ہے - زمین
کی حرارت اور نمی اِس کی بناوٹ پر منحصر ہے - اگر زمین درمیان سے گہیری اور چاروں طرف
سے اوبھری ہوی ہو تو ضروری ہے کہ بارش وغیرہ کے بعد عمیق جگہہ پر پانی جمع ہو جاوے
اور اس کی جگہہ صفای ٹھیک طور پر نہ ہو سکے - چونکہ ایسی زمین ہمیشہ سیلاب دار رہتی ہے
اسواسطے اِس جگہہ کی ہوا ٹھیک طور پر درست نہیں ہو سکتی - مکانات سکنی کے گرد بڑی
بڑی اونچی کھیتی نہ ہونی چاہیے - کیونکہ اِس کھیتی سے کئی قِسم کی عفونتیں نکل کر مضر صحت
پڑتی ہیں - اگر ایک منزلہ مکان ہو - جیسا کہ گانوں میں اکثر ہوا کرتے ہیں - تو زراعت کی بڑہا ہو کے

گہروں سے قریب

بند ہونے کے باعث ہوا وغیرہ کی آمد ورفت اوس مکان مین ٹھیک طور پر نہین ہوسکتی البتہ
چھوٹے پودے گھاس پھول وغیرہ خوش وضعی اور سردی کے لئے ضروری ہین - مکان کی نزدیک
والی زمین پر درختون کا جھنڈ مضر ہے کیونکہ ہوا کی آمد ورفت ٹھیک طور پر نہین رہ
سکتی - لیکن درختون کے نہ ہونے سے وہ زمین موسم گرما مین گرم اور خشک ہو جاتی ہے -
اسلئے مکانات سکنی کے گرد اوس کے دیوارون سے اتنے فاصلہ پر درخت لگاوین جسمین
سے اون کی شاخین مکان تک نہ پہونچ سکین - اور ہر حال تاوقتیکہ ان درختون کی نیچے
سطح زمین سے ۱۲ - ۲۰ فٹ اونچی نہ ہو جاوین تراش دینی چاہئین - اگر کہیں میدان مین ہو
اور اوس کے گرد اسطرح کی زمین سفید رہے تو موسم گرما مین زیادہ روشنی کے باعث نظر کو
بھی نقصان پہونچتا ہے - سبزہ زار پر ہمیشہ نظر خوش رہتی ہے - اسواسطے سبزہ زار کا لگانا زیادہ
مصلحت ہے - وہ زمینین جن کا اوپر بھی پانی آسانی سے بہ جاتا ہو یا خشک ہون صحت کے لئے
اچھی ہین - اور وہ زمینین جن پر پانی کہڑا رہتا ہو یا ہمیشہ سیلاب دار رہتی ہون مضر صحت
ہین اور ایسی جگہین جن مین پہاڑون کے پیچھے نیچا میدان اور ٹیلون مین پہاڑون سے محدود ہو
رہتے میدانات مین مزروعہ زمین مین چاولون کے ناڑ کے ڈہیرون کے پاس اور ایسی
زمینون کے پاس جس جگہ بوسیدہ سبزی کے ڈہیر ہون - ملیریا ہوا زیادہ ہوتی ہے -
چونکہ مے لے ری آ ہوا - ایک قسم کی زہر ہے - اور ہمیشہ مضر صحت پڑتی ہے - اسواسطے
اوس سے بچنے کی غرض سے ہم زمین کی درستی کرنے کے لئے مفصلہ ذیل باتین ضروری ہین
ا - زمین کی نشیبون سے بدررو یا نالی کے ذریعہ فالتو پانی کو نکالنا چاہئے - تاکہ اوس
جگہ پانی کبھی اکٹھا نہ ہونے پاوے - اور صفائی اچھی طرح رہ سکے - اگر ایسی زمین مکان
سکنی بنایا گیا ہے تو اوس کی کرسی ہمیشہ سطح زمین سے تین چار فٹ اونچی ہونی چاہئے

اگر مکان کے نزدیک کوئی چھپڑ یا تالاب ہو اور کسی وجہ کے باعث اوس کا بند کرنا یا ہموار کرنا ناممکن یا دشوار ہے۔ تو مکان سے قدرے فاصلہ پر مکان اور چھپڑ کے درمیان درخت لگانے چاہئے تاکہ چھپڑ وغیرہ کی ہوا درختوں کے ذریعہ صاف ہوکر مکان تک آوے۔ سے لے رہی آ۔ ہوا کے علاوہ خراب زمین کے باعث دیگر قسم کی عفونتیں بھی پیدا ہوسکتی ہیں۔ مثلاً کاربونک ایسڈ۔ سلفیورٹیڈ ہائیڈروجن وغیرہ۔ اگر کسی زمین کے نیچے بوسیدہ چیزیں دبائی گئی ہوں۔ یا سفید یا ٹائی فائیڈ فیور کے بیماروں کے اخراج کیلئے طور پر زمین پر پھینک دئیے گئے ہوں۔ تو ممکن ہے۔ کہ حرارت کی تیزی کے باعث یہ چیزیں خشک ہونے کے بعد اجزے بن کر اوڑیں۔ اور تندرست انسانوں کے بدن میں ہوا، تنفس وغیرہ کے ساتھ جاکر وہی بیماری پیدا کردیں۔

برسات کا پانی کیوں ہوجاتا ہے

موسم برسات کے بعد ملک پنجاب کے اکثر کنوؤں میں پانی چڑھ آتا ہے۔ زمین کے اوپر والی اور زمین دوز چیزوں کو سیلاب اور گرمی کے باعث سڑنے کا موقع ملتا ہے۔ اور ان کے سڑنے سے کئی قسم کی عفونتیں پیدا ہوتی ہیں۔ جو بارش کے پانی میں جذب ہوکر تہ نشین ہوتی رہتی ہیں۔ اور آخرکار کنوؤں کے پانی میں ملجاتی ہیں۔ شہروں وغیرہ کی زمینوں کے نیچے شہروں کے پرانے ہونے کے باعث نہ بہت کئی قسم کی غلاظتیں اکٹھی ہوتی ہیں اور پانی سطح زمین کے نزدیک آجاتا ہے۔ اس طریق سے وہ خود ہی کئی قسم کی غلاظتیں حل کرکے اپنے میں ملا لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پرانے شہروں یا اونچی پر آباد گاؤں کے کنوؤں کے پانی کا ذائقہ اور رنگت موسم برسات میں بدل جاتی ہے۔ اور پانی کے خراب ہونے کے باعث برسات کے بعد موسم بہت خراب ہوتا ہے۔ کاغذات اموات کے ملاحظہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ پنجاب میں سال کے کل مہینوں کی نسبت۔ اگست۔ ستمبر۔ اکتوبر نومبر کے مہینوں میں زیادہ اموات ہوتی ہیں۔ چونکہ سردی میں پانی سطح زمین سے بہت

نیچے چلا جاتا ہی - اور سردی وغیرہ کے باعث زمین والی اور زمین دوز غلاظتون کو سڑنے کا موقع نہین ملتا - اسواسطے جنوری - فروری - مارچ - مہینون مین اموات دیگر مہینون کی نسبت کم ہوتی ہین - اس لحاظ سے مکان سکنی اور کنوؤن وغیرہ کے نزدیک والے گہڑون اور چھپرون کو روڑی وغیرہ چیزون سے پُر نہ کرنا چاہئے - بلکہ صاف ستھری مٹی ڈال کر ہموار کرنا چاہئے - کیونکہ اگر روڑی وغیرہ سے ہموار کرینگے - اول تو اس جگہہ کی ہوا روڑی وغیرہ کے بوسیدہ ہونے کے باعث متعفن ہوکر مضر صحت پڑیگی - اگر تالاب یا کنوؤن کے نزدیک والے گہڑون مین روڑی ڈالی گئی - تو برسات کے بعد پانی چڑہنے پر اس کی کُل غلاظتین پانی مین ملجاوینگی - اور پانی کے ذریعہ مضر صحت پڑینگی - گہرون کے آنگن وغیرہ مین بھی کوئی متعفن چیز از قسم نباتات وغیرہ دبانی چاہئے - کیونکہ ایک تو شہرون اور مکانون کے گنجان ہونے کے باعث ہوا کی پہلے ہی آمد و رفت درست نہین ہوتی - اور ہوا کی آمد و رفت کے درست نہونے کے باعث - گہرون - گلی - کوچون کی ہوا ٹھیک طور پر صاف نہین ہوسکتی - اب سوچئے کہ اگر آنگن مین متعفن چیزین دبائی گئین تو زمین کے مسامون کے ذریعہ متعفن چیزون کے بخارات آنگن اور مکان کی ہوا کو اور بھی کثیف کردینگے - شہر کے اندر مُردہ دفن کرنا - یا مُردہ جلانا مضر صحت ہوتا ہے +

نمبر ۶
متعفن چیز مت دبائیے -

موسم اور اس کی تبدیلیان

زمین کی گردش موسمون کی تبدیلی کا باعث ہے - اس گردش کے باعث جو حصہ زمین
کا خط استوا کے نزدیک پونہچتا ہی - اوس مین گرمی - اور جو حصہ خط استوا سے دور پہنچ
جاتا ہے - اوس مین سردی ہو جاتی ہے - ان تبدیلیون کے باعث کئی قسم کی بیماریان
عاید ہوتی ہین - موسم کی تبدیلی پر کپڑے و پوشاک کے بدلنے مین جلدی نہین کرنی
چاہیے - بلکہ جیسے موسم بدلتا جاوے ویسے ہی بتدریج کپڑے بہی ایک ایک کرکے بدلتے
چاہیئے - اور تبدیلی موسم پر صحت بدن کا اور دوستون کی نسبت زیادہ خیال رکہین ؎
موسم چار قرار دیئے گئے ہین - موسم بہار ۱۵ فروری سے ۱۵ - اپریل تک ہوتا ہے -
جیساکہ اس موسم مین درختون کے پہول پتے نکلتی ہین - اسی طرح سے بدن انسان کے
اندر اس موسم مین خون جوش کرتا ہے - جس کے باعث اس کے بدن پر پہوڑے پہنسیان
وغیرہ بیماریان نمودار ہوتی ہین - کل قسم کے امراض ٹیکا وغیرہ اکثر اسی موسم مین
بکثرت دیکہنی مین آتے ہین - مثلاً خسرہ چیچک وغیرہ - اس موسم مین پوشش عموماً
گرم رہنی چاہئی - تاکہ جلد کے مسامات بخوبی کام کرتے رہین - اگر پیٹ یعنی شکم مین
کچہہ خلل معلوم ہو تو مسہل وغیرہ کرنے کی لئے یہہ موسم عمدہ ہی - اس موسم مین بہتر ہے کہ مصفی خون
ادویات) استعمال کرین - گلو - چرائتا - پاپڑا - ادویات کے پینے سے خون کی صفائی ہوتی رہتی ہی - اور
انسان پہوڑے پہنسی وغیرہ بیماریون سے محفوظ رہتا ہی - اس موسم مین پیدل گشت صبح کے وقت کرنی مفید
ہے - موسم بہار ختم ہونے کے بعد موسم گرما شروع ہوتا ہی - اس کی میعاد ۱۵ اپریل سے

۱۵ - جولائی تک ہے - اس موسم مین شدت گرمی کے باعث [illegible] اسہال - قے وغیرہ -
بیماریان لاحق ہوتی ہین - حرکات تنفس اور حرکات دل سست ہو جاتی ہین تمام
عضوون کے سست ہونے کے باعث اشتہا کم ہو جاتی ہے اور پسینہ کے زیادہ آنے سے پیاس لگا
کرتی ہے - اس موسم مین غذا کم کہانی چاہئے جہان تک ممکن ہو اپنے آپکو گرمی سے بچائے
رکہین - باہر سے گرم گرم آکر سرد پانی اور شربت وغیرہ چیزون کا استعمال نہ کرین کیونکہ
ایسا کرنے سے معدہ جگر وغیرہ مین اجتماع خون ہو جاتا ہے - اس موسم کے بچاؤ کے لئے
سرد ادویات سکنجبین وغیرہ لایم جوس بافراط استعمال کرنے چاہئیں - پنکہے کے نیچے سے یا سرد
کمرے سے جس مین ٹٹی وغیرہ لگی ہوئی ہو یک لخت باہر نہ جانا چاہئے - اور جس وقت
پسینہ آیا ہو نہانا نہین چاہئے - کیونکہ ایسا کرنے سے زکام وغیرہ قسم کی بیماریان ہو جانے
کا اندیشہ ہوتا ہے - اس موسم مین نیند کی پوری پوری احتیاط کرنی چاہئے - کیونکہ اکثر
لوگ بوجہ رات کے چہوٹے ہونے اور اپنی بے پروائی کے پوری نیند نہین لیتے - یہہ امر
سخت مضر صحت ہے - **موسم برسات** - یہہ موسم ۱۵ جولائی سے ۱۵ اکتوبر تک

م برسات

رہتا ہے - حالت صحت کے لحاظ سے باقی ماندہ کل موسمون کی نسبت یہہ موسم بہت خراب
ہوتا ہے - پنجاب اور ہندوستان وغیرہ مین اسی موسم کے اندر وبائی بیماریان ہیضہ
اسہال - بخار - پیچش وغیرہ - اکثر ہوتی ہین - اور باقی ماندہ کل موسمون کی نسبت اسی
موسم مین تعداد اموات بڑھ جاتی ہے کیونکہ (۱) بارش وغیرہ کے پڑنے اور گرمی کے لگنے سے
نباتات سڑنی شروع ہوتی ہین - ڈی کمپوزیشن کے لئے گرمی اور سیلاب جو دو چیزین

شرین

ضروری ہوتی ہین - وہ اس موسم مین بکثرت مہیا ہوتی ہین - (۲) یہہ موسم ایسا خراب
ہوتا ہے کہ دم بہر کے اندر ہوا کی حرارت مین تبدیلی واقع ہو جاتی ہے - ایسی سخت گرمی

برسات ہو چکی ہو

پڑتی ہے - ابھی بادل آیا خوب برسا اس کے بعد سردی پڑی - چونکہ اس بات کا عموماً لوگ خیال نہیں کرتے - اسواسطے اکثر بخار وغیرہ میں مبتلا ہو جاتا ہیں - (۳) اس موسم میں سبزیات وغیرہ بکثرت اور ارزان ہوتی ہیں - سبزیات زیادہ کہانے سے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے جسکے باعث انسان اسہال پیچش وغیرہ بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے - (۴) بارش کے باعث ہوا مرطوب ہو جاتی ہے - (۵) کنوؤں کا پانی سطح زمین کے نزدیک آجاتا ہے بارش کے پانی کے ذریعہ زمین و دیگر کئی قسم کی غلاظتیں دہل کر کنوؤں اور تالابوں وغیرہ کے پانیوں میں جا ملتی ہیں - اور پانی کو خراب کر دیتی ہیں - اس خراب پانی کے پینے سے انسان کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے - (۶) سبزیات کے بوسیدہ ہونے سے اور زمین کے مرطوب ہونے سے کئی قسم کے ابخرے نکل کر ہوا کو مرطوب اور خراب کر دیتی ہیں - پنجاب میں موسم برسات کے چار مہینوں کو چوماسہ کہتے ہیں - اور یہ موسم خراب اور بیماری کا گہر خیال کیا گیا ہے - تمام پنجابی مثل ہے کہ اس موسم میں خون پتلا ہو جاتا ہے - پانی کم پینا چاہئے - اس موسم میں ہوا کی حرارت میں اکثر ایکدم فرق آجاتا ہے - اسواسطے اپنے بدن کی حرارت کو یکسان رکہنے کے لئے بہت احتیاط رکہنی چاہئے - کیونکہ یک لخت سردی کے لگنے سے اندرونی عضووں - پہیپہڑے جگر - تلی - گردے - روده - وغیرہ میں اجتماع خون ہونے کا اندیشہ رہتا ہے - اسیواسطے باقی کل موسموں کی نسبت اس موسم میں انسان کو صحت بدنی کا زیادہ خیال رکہنا چاہئے - بدن کو موسم کی تبدیلیوں سے بچانے کے لئے موٹا کپڑا پہننا چاہئے - خاص کر گہر سے باہر جاتے وقت گہر کے اندر اپنا اختیار ہے جیسا دل چاہے پہن لیں اسی موسم میں ململ اور خاصے کے کپڑے پہن کر گہر سے باہر جانا مضر صحت ہے - کپڑے اوتارنے میں بہت جلدی نہ چاہئے نہیں تو پسینہ بند ہو جاوے گا - رات کو کہلے آسمان میں ننگے بدن نہ سونا چاہئے سبز ترکاری

برسات میں احتیاط -

کم کہانی چاہئیں۔ اور وہ بھی بہت عمدہ ہوں خراب پہل وغیرہ دیگر ثقیل غذا ہرگز نہ کہانی چاہئے۔ مرطوب زمین پر سونا نہ چاہئے۔ پانی کو حتی المقدور اوبال کر اور فلٹر کرکے پینا چاہئے۔ اگر یہ باتین نہو سکین تو ہمیشہ نہایت کم زور خسا ندہ بناکر پانی کے بدلے پیوین۔ خالی معدہ ہرگز پانی نہ پیوین۔ اس موسم مین تہوڑا کہانا بہت بیماری سے بچاتا ہے۔ غذا نفیس اور لطیف ہونی چاہئے۔ موسم برسات کے بعد موسم سرما شروع ہوتا ہے۔ جو ۱۵ اکتوبر سے ۱۵ فروری تک ہوتا ہے۔ سردی کے باعث انسان اس موسم مین کہانسی۔ نزلہ۔ زکام۔ ذات الجنب وغیرہ بیماریون مین مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسواسطے اس موسم مین اونی گرم کپڑے پہنین۔ سرد ہوا سے جہانتک ہوسکے اپنے آپکو محفوظ رکہین۔ کہلی ہوا مین سرد پانی سے نہ نہاوین۔ گرم حالت مین کپڑے وغیرہ نہ اُتارین تاکہ سردی نہ لگ جاوے ۔

موسم سرما۔

اس موسم مین طاقت ہاضمہ بڑہ جاتی ہے۔ خوراک مجرب ہونی چاہئے۔ اگر پیٹ بہر کر کہایا جاوے تو بہی کچہ مضائقہ نہین ۔

مکانات سکنی

موسم کی سردی۔ گرمی۔ اور بارش سے محفوظ رہنے کے لئے انسان کو مکانات کی ضرورت ہے دہقان بوجہ کہلی ہوا مین رہنے کے قوی ہیکل۔ خوش طبع اور تندرست ہوتے ہین۔ قصباتی یعنے شہر کے رہنے والے لوگ نحیف البدن۔ پست قد۔ کم حوصلہ۔ اور زرد رنگ ہوتے ہین۔ اس کی وجہ یہہ ہے کہ شائستگی نے اون کو سکہایا ہے کہ اپنے رہنے کے مکان شہر کے طور پر اکہٹا بناوین۔ قصبون مین زمین کی کمی اور بیش قیمت ہونے کے باعث مکانات مین علاوہ گنجان ہونے کے دوسرے بہت سے نقص رہ جاتے ہین۔ بیشک شائستگی مین یہہ ایک بڑا بہاری نقص ہے اسلئے صحت کے لحاظ سے جو باتین مکان کی صفائی کیلئے

مکان سکنی کی ضرورت

ضروری ہین ذیل مین درج کی جاتی ہین - (۱) رہائش کے مکانون کی زمین خشک ہونی چاہئے - سیلاب دار زمین سے کئی قسم کے بخار نکل کر ہوا کو کثیف کرتے ہین - اور ایسی زمین پر کئی قسم کی نباتات اوگ پڑتی ہین - اور ان نباتات کی بوسیدگی سے ہوا خراب ہو جاتی ہے پیشتر مکان بنانے کے مکان کی زمین کا لحاظ مناسب ہے - ایسی زمین گرد نواح کی زمین سے قدرے اونچی اور خشک ہونی چاہئے - مکان کے اردگرد کی موریان صاف ہونی چاہئین - تاکہ پانی اون مین اکٹھا نہ ہو جاوے - ایسا ہونے سے زمین سیلابدار ہو جاتی ہے - اور گندے پانی سے متعفن ہوائین خارج ہو کر مکان کی ہوا کو خراب کرتی ہین - اگر خیمہ مین رہنے کا اتفاق پڑے تو خیمہ اونچی زمین پر لگانا چاہئے - اوس کے اندر خشک پرالی یا گھاس بچھانا چاہئے - خیمہ درخت کے نیچے نہ لگاوین -

خیمہ

اگر ملک کی رسم کے لحاظ سے یا چوری وغیرہ سے بچنے کی غرض سے مکان نم دار زمین پر بنانا پڑے تو ایسے مکان کا فرش ایسی چیز سے بنانا چاہئے - جس کو پانی سیلاب نہ کر سکے - اور مکان کی کرسی سطح زمین سے اونچی رکھنی چاہئے - اور اگر توفیق ہو تو دو منزلہ مکان بناوین - اور رہائش اوپر والی منزل پر رکھین - مکان کے اندر صحن وغیرہ مین پانی گراتے وقت بھی خیال رکھین - کہ بدررو کے علاوہ کسی اور جگہ پانی نہ گرے اور نہ ٹھہرے - اگر گھر مین ایسا دستور رہا تو مکان خواہ کیسی احتیاط سے بنایا گیا ہو - بے احتیاطی سے پانی گرانے کے باعث مکان مین سیلابہ ہو جاوے گا - اور یہہ سیلابہ مضر صحت ہوگا - جیسے خشک مکانون کی انسان کو ضرورت ہوتی ہے - ویسے ہی گھوڑی گاے وغیرہ مویشیون کے طویلون کا خشک ہونا بھی ضروری ہے - کیونکہ نم دار مکانون سے خواہ انسان خواہ حیوان دونون کو وجع المفاصل اور کئی دیگر اقسام کی بیماریان ہو سکتی ہین *

دو منزلہ مکان

اصطبل

دوم - آمد و رفت ہوا - یہہ بات بیان ہو چکی ہے کہ ہوا [illegible] کی [illegible] کے
ہوا مین ملتی رہتے ہین - گندہ پانی اور خس و خاشاک کے بے احتیاطی سے پھینکنے - بول و براز
کے اکٹھا رہنے اور بوسیدہ ہونے - لکڑیون اور تیل وغیرہ کے جلنے اور بود و باش کرنے
سے مکانات سکنی کی ہوا کثیف ہوتی رہتی ہے - اسلئے ضرورت ہے کہ ہر ایک مکان ایسے
ڈھب سے بنائے جاوین کہ اون مین ہوا کی آمد و رفت آسانی سے ہوتی رہے [illegible] اور کثیف
ہوا تازی ہوا سے ہر وقت بدلتی رہے - اور قدرتی [illegible] تنگ گہرون کی
کثیف ہوا کو صاف کرتے رہین - اگر ممکن ہو تو مکانون کو ایک دوسرے سے قدرے فاصلہ پر بنانا
چاہیے - کیونکہ یہہ بتایا گیا ہے کہ کثیف ہوا خراب خورش و نوش کی نسبت سخت مضر صحت
ہوتی ہے - اور جلد مہلک پڑتی ہے یہی وجہ ہے کہ دہقانون کی عمر دراز و شہریون کی عمر کم ہوتی
ہے - اور یہہ بہی بڑا بہاری باعث ہے کہ شہر کے رہنے والے بیماری کا مقابلہ کرنے کی ہمت نہین
رکہتے - اور کسی سخت بیماری کے پنجہ مین پہنستے ہی موت کے شکار ہوتے ہین - باوجودیکہ شہر
کے لوگون کی خوراک پوشاک لذیذ نفیس اور عمدہ ہوتی ہے - اور دہقانون کی خوراک
موٹی معمولی باجرہ - موٹھہ اور لسّی وغیرہ - اور پوشاک بہی معمولی درجہ کی ہوتی ہے - توبہی
شہر کے رہنے والے دُبلے پتلے - اور نحیف البدن رہتے ہین - اور دہقان توانا مضبوط
اور خوشرنگ ہوتے ہین - اسکی وجہ یہہ ہے کہ شہر والون کو گنجان آبادی کی باعث
تازی ہوا نصیب نہین ہوتی - آپ نے بہی اکثر دیکہا ہوگا کہ جس وقت شہر کے باہر
آندہی اتنی زور سے چل رہی ہو کہ انسان کی پگڑی گر جانے کا اندیشہ ہو تو اوسی موقع
پر شہر کے اندر آنے سے ہوا کا یہہ حال دیکہو گے کہ کیر کے بالون کو بہی خبر نہین ہوتی -
جس حالت مین شہر کے باہر زور کی آندہی چلے پر شہر کی اندرونی ہوا کی اتنی سست رفتار

شہر والون اور گاؤن والون کی صحت مین فرق کا باعث -

ہوتی ہے - سوچ لیجئے کہ ان حالتون مین شہر کی اندرونی ہوا کا کیا حال ہوتا ہوگا - شہر
والون کے مکانات اونچے نفیس شیش محل ایکطرف بیچارے دہقانون کی ایک جہونپڑی ہوتی ہے
تسپر بہی دہقان شہر والون کی نسبت قوی ہیکل اور مضبوط ہوتے ہین کیا شہر اور گانو والون کی
رہنے والون کے بدن مین اتنا فرق دیکہکر آپ کے دل مین یہہ خیال نہین آتا ہے - کہ
شہر والے آسودہ حالی مین بہی دہقانون کی نسبت دبلے پتلے رہتے ہین - شہر والون کو
یہہ قدرتی چیز کہ جس کے بغیر زیست ہی محال ہے نصیب نہین ہوتی -
وہ کیا ہے - تازی نفیس **عمدہ ہوا** شام کو ہوا خوری کے لئے شہر سے باہر جائے

گہرونکا نقشہ

دیکہئے - تازی خوشبودار ہوا ملنے سے طبیعت کیسی خوش ہوتی ہے - جب تہوڑی دیر کے
لئے عمدہ ہوا کے ملنے سے اتنی خوشی حاصل ہوتی ہے - تو اگر گہرون کی ہوا بہی عمدہ ہو تو کتنا فایدہ حاصل
ہوگا - شہر کے گہرون مین بڑا بہاری نقص ہے کہ ایک دوسرے کے ملحق اور **گنجان**
ہوتے ہین اور - باوجود گنجان ہونے کے دریچے **روشندان دروازے** ضرورت کے
موافق **ٹہیک** طور پر نہین رکہے جاتے - چہوٹے چہوٹے **کمرون** مین جو مشکل سے
ایک آدمی کے گذارہ کے لئے کافی ہوتے ہین کئی کئی انسان رہایش کرتے
ہین - اسلئے اگر ممکن ہو تو مکانات سکنی کو الگ الگ ایک دوسرے سے فاصلہ پر بنانا چاہئے -
تاکہ ہوا کی مختلف مکانات کے درمیان سے بخوبی آمد و رفت ہو سکے - اگر کسی وجہ سے یہہ بات ناممکن ہو
تو مکانات کے دریچے اور دروازے اس ڈہنگ اور ترتیب سے رکہنے چاہئے کہ مکان مین ہوا کی آمد و
رفت ہوتی رہے - اور اسکے باشندے گرمی سردی سے بہی محفوظ رہ سکین - یہی وجہ ہے کہ اس
ملک مین مکان کے درمیان خواہ چہوٹا خواہ بڑا ہو صحن اور جگہہ رکہنے کی رسم ہے - تاکہ اس
جگہہ کے راستے ہوا تازی تمام مکان مین پہونچتی رہے - لیکن افسوس یہہ ہے کہ اس جگہہ کی

ٹہیک ٹہیک خبرداری نہین کیجاتی - سردی وغیرہ نہ پہنچنے کی خاطر اسپر ٹٹی یا کپڑے ڈالے جاتے ہین - اس باعث ہوا کی آمد و رفت رک جاتی ہے یا اوسکا [illegible] تمام مہین سلا پانی اور دیگر قسم کی غلاظتین بہی اسمین پہنکی جاتی ہین - جو چہہ مہینے کے تک وہان پڑی پڑی بوسیدہ ہوتی رہتی ہین - اور بعد مین خاکروب ایکدفعہ اسے اوٹہا کر ایک کو اوٹہا لیجاتا ہے - لیکن اگر غور سے دیکہین تو اسمین خس و خاشاک کی کئی چیزین ادہر اودہر پڑی رہتی ہین - جن کی مطلقا کوئی پرواہ نہین کرتا - اور جو پڑی پڑے بوسیدہ ہوکر تمام گہر کی ہوا کو متعفن کرتی ہین - ان گہون کو بارش یا اشد ضرورت کے سوا ہر وقت کہلا رکہنا چاہئے دوم - مکانات کے دیگر کمرے اس ڈہنگ سے بنانے چاہئیں کہ ان کا گہہ والے کمرے سے بخوبی ملاپ ہو - سوم - گہہ مین کسی قسم کا پانی - یا دیگر قسم کی غلاظت نہ پہینکنی چاہئے - تاکہ اس کے نیچے والی زمین صاف رہے - اور مکان کی ہوا کسی باعث کثیف نہو سکے - مکانات کے کمرے اس ڈہنگ کے بنانے چاہئیں کہ چہت کے برابر ان کے درمیان روشن دان رہین - ہر ایک بشر کے لئے کم سے کم چہہ سو کیوبک (مکعب) فیٹ جگہہ کی ضرورت ہے - اور مکانون کی چہتین کم سے کم چار گز اونچی ہونی چاہئیں - سونیوالے کمرے اگر ممکن ہو دن کے وقت خالی رکہنے چاہئیں - تاکہ اس جگہہ تازہ ہوا - دن بہر بخوبی آتی جاتی رہے - جب کوئی مکان سکنی زیر تعمیر ہو - تو مزدوروں وغیرہ کو اوسمین سونے وغیرہ کی اجازت نہ دیوین - کیونکہ ایسا کرنے سے مکان کی آئندہ باشندون کی صحت پر بد اثر پیدا ہوتا ہے

دیہقانون کے گہر اور جہونپڑے - گاؤنون مین مکانات سکنی کہلی ہوا مین اور عموماً ایک دوسرے سے فاصلہ پر ہوتے ہین - تاہم اون مین ایک بڑا نقص یہہ ہے کہ ایک ہی چہت کے نیچے کنبے کے کل آدمی معہ مال مویشی کے گذارہ کرتے ہین - اور اسی کمرے مین

[...]شندون کی ضرورت

[...]نون کی جہونپڑے [...]کے نقص -

ایک دروازے سے ہوا کی آمد و رفت کے لیے راستہ نہیں ہوتا - اور وہ دروازہ بھی
رات کو بند ہو جاتا ہے - سوچو کہ دروازہ بند کرنے پر اس کوٹھری کی ہوا کا کیا حال ہوتا ہوگا -
انسانون اور مویشیون کی سانس سے کتنی کثافتون سے تمام رات کے وقت گندی نہیں
ہوتی - اور پیشاب بھی اکثر اسی جگہ کرتی ہے - اور جب باہر کے نکلنے کا کوئی راستہ نہیں ہوتا
وہ بھی کچھ دیر تک کم سے کم پانی کی طرح اسی جگہ پڑا رہتا ہے - اسکے علاوہ زمین پیشاب
وغیرہ سے خراب ہوتی رہتی ہے - اور گوبر وغیرہ کے بخارات ہوا میں مل کر ہوا کو بدرجہ نہایت
کثیف اور متعفن کر دیتے ہیں - ان مکانون کے رہنے والے ہوا کے ایسے عادی ہو جاتے ہیں اور نفرت نہیں
آتی کیونکہ اس کی بدبو ان کے دماغ میں سما جاتی ہے - اور ان کوٹھریون کی حس زائل ہو جاتی
ہے - اگر کوئی آدمی صبح کے وقت دروازہ کھلنے پر ایسے مکان میں داخل ہو تو بدبو سے ممکن نہیں کہ
وہ بے ہوش ہوئے بغیر وہاں کھڑا ہو سکے - چونکہ دہقانون کو اپنے وقت کا بہت سا حصہ باہر
کھیتون میں خرچ کرنا پڑتا ہے - اسواسطے انکی صحت اچھی رہتی ہے لیکن وہ عورتیں
بچے بوڑھے اور تن بیمار آدمی جنکو اپنے وقت کا بہت سا حصہ اس گھر میں خرچ
کرنا پڑتا ہے بہت تکلیف پڑتی ہے - گو دہقانون میں عمدہ پختہ مکان بنوانے کی توفیق
نہیں - تاہم وہ انہیں کچے کوٹھون کو اس طرح آسانی سے بنا سکتے ہیں کہ ان میں
ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہے - فرض کیا کہ کسی قسم کے خوف کی وجہ سے وہ ایک دروازہ
کے علاوہ دوسرا دروازہ نہیں رکھ سکتے - لیکن چھت میں روشن دان اور چھت کے برابر
دیوار میں کھڑکیاں رکھنے سے مکان کی ہوا بہت عمدہ رہ سکتی ہے - یہی وجہ ہے کہ
چھپر اور چھپرون میں رہنے والون کو کوٹھون میں رہنے والون کی نسبت آرام رہتا ہے -
گو دروازہ چھپر کا رات کو بند کر دیتے ہیں لیکن چھپر کی دیوارون اور چھپر کے درمیان

جو سوراخ رہتی ہین - اُن کو ذریعہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہوتی رہتی ہے - جہانتک
ہوسکے مال مویشی کے لیے بڑی کوٹھڑی بنانے چاہئیں - اور ایسی کوٹھڑیون مین آدمیون کو نہ سونا
چاہئے - دیکھا جاتا ہے کہ مویشیون کے کوٹھون کی طرف کسانون کی بہت کم توجہ ہوتی ہے یاد رکھنا
چاہئے کہ جانورون کو بھی صاف ہوا کی ایسی ہی ضرورت ہے جیسے انسان کو ہے ۔

روشنی - مکانات مین انسان کو جیسے تازہ ہوا کی ضرورت ہے - ویسے ہی روشنی
کی ضرورت ہے - اندھیرے مکانون کے باشندے زرد رنگ کے ہو جاتے ہین اور کمزور
ہو جاتے ہین - کیا آپنے سیر کرتے وقت کبھی درختون کو نہین دیکھا -
جو درخت کے نیچے ہین - سایہ کے نیچے والی کھیتی زرد رہتی ہے - سایہ کے نیچے
والا درخت خوب لمبا نہین ہوتا - سایہ کے نیچے والے درخت کی شاخین سیدھی
اوپر کی طرف نہین جاتی ہین - بلکہ ٹیڑھی ہو کر جاتی ہین تاکہ سایہ کے
نیچے سے نکلنا چاہتی ہین - یہی حال کھیتی اور زراعت کا ہے - کسی کھیت مین اگر کوئی
درخت ہو - تو درخت کے نیچے والی کھیتی سرسبز نہ دیکھو گے - اور نہ اتنا پھل لاویگی -
جتنا کھلی کھیتی کو نکلے گا - سوچنے کی بات ہے کہ کھیت کا مالک ایک ہی شخص ہے
زمین کھاد اور آب رسانی کھیت کے مختلف حصون کی یکسان ہے - اب دونون
حصون مین فرق سایہ کا رہا - سورج مکھی پھول ہمیشہ سورج کی طرف رہتا ہے - کئی
قسم کے پھول صرف دھوپ کے وقت ہی کھلتے ہین - اور دھوپ کے بعد مرجھا جاتے ہین یا بند
ہو جاتے ہین - گملہ مین ایک پودہ لگا کر مکان کے اندر رکھ چھوڑو - جہان اسکو روشنی
نہ پہونچ سکے چند ہی دنون مین وہ پودہ مرجھا جاوے گا - اب سوچنے کا مقام ہے -
جب پودون اور درختون کو روشنی کی ضرورت ہے تو کیا انسان کو روشنی کی ضرورت نہین

اندھیرے مکانون مین پرورش پانے والے بچے پست قد ۔ اور رنگت مین پھیکے کم ہمت
اور مریض کیش ہین تمنا ہوتے ہین روشنی کا ٹھیک طور پر جسم تک نہ پہونچنا شہر کے باشندون
کے پھیکی رنگت پست قد اور کم حوصلگی کا باعث ہے ۔ مکانون مین دھوپ کے نہ آنے
سے مکان سیلاب دار رہتا ہے ۔ اور کثیف ہوا اندر آنکی روک رہتی ہے پس جہان تک
ممکن ہو مکانون کے روشن دان اس طرح پر بنانے چاہئیے ۔ کہ صبح سے شام تک ہر ایک کمرہ
کے اندر دن بھر کے عرصہ مین ایک دفعہ دھوپ ضرور پہنچا رہے ۔

گھرون کی صفائی کی ضرورت

صفائی ۔ جو ہدایات گزشتہ کی بابت مکانون مین بتائی گئی ہین ۔ اگر اس کے باشندے صفائی
کی طرف متوجہ نہون گے تو بھی ان کی صحت درست نہ رہیگی ۔ اوّل مکان کے ہر ایک کمرے
مین جھاڑو دینا چاہئیے ۔ تاکہ خس وخاشاک روز کی روز نکلتی جاوین ۔ دوم ۔ مکان
کا کوڑا یعنے خس وخاشاک ایسی جگہہ اکٹھا کرنا چاہئیے کہ ہوا وغیرہ کے باعث
پھر مکان مین نہ پھیل سکے ۔ اور اوسکے تعفن سے مکان کی ہوا خراب نہو ۔ اگر ممکن
ہو تو اس کوڑے کو مکان کے ایک کونے مین ایک کھلا صندوق رکھہ کر ڈال دین اور
صندوق سے خاکروب ہر روز اوٹھا لیجاوے ۔ اگر صندوق کی توفیق نہو تو مٹی کی چھوٹی
سی دیوار بنا کر ایک جگہہ کو خالی کوڑے کے لئے محدود کرین ۔ تاکہ سب مکان مین بے فائدہ
طور پر بکھری حالت مین کوڑا پڑا نہ رہے ۔ مکان کی موریون اور صحن کو خوب صاف
رکھنا چاہئیے ۔ تاکہ انکی عفونت سے مکان کی ہوا خراب نہ ہووے ۔ گھر کی کل موریون
خاص کر باورچی خانہ اور جاے ضرور کی موریون کو دن مین کم سے کم ایک دفعہ
دھلوا دینا چاہئیے ۔ اور ان موریون مین ایک دو دفعہ پانی خوب بہا دینا چاہئیے ۔ تاکہ
اون مین سے ہر ایک قسم کی غلاظت دہل جاوے ۔ اگر مکان دو تین منزلہ ہے ۔ تو

خس خانہ اور انکا

مکان کی

باورچی خانہ -

باورچی خانہ ایسی موقع پہ بنانا چاہئیے کہ اُس کا دہوان تمام مکان مین پہر کر نہ نکلے بلکہ سیدہا براہ راست ہوا مین مل جاوی - باورچی خانہ سے دہون وغیرہ کے پانی نکلنے کے لئے خوب کہلی موری ہونی چاہئیے - تاکہ کوئی موٹی چیز موری کو بند کر کے مکان سکنی مین

غسل خانہ -

غسل خانہ بہی مکان کے پہلو پہ ہونا چاہئیے - اور اس کی موری شہر کے بدررو اور نالی کے ساتہہ بغیر روک کے جا ملے - اگر ایسا نہ ہوگا - تو غسل خانہ کا پانی تمام مکان کو سیلاب کریگا - اور سیلاب کے باعث جیسے پہلے بیان ہو چکا ہے سخت نقصان پہونچے گا -

دیوارون پر تہوکنا اور اسکے نقصان -

تہوکنا - جیسا کہ اپنے ملک کے لوگون کی عادت ہے کہ بغیر کچہہ سوچ کے دیوارون پر تہوک دیتے ہین - یہہ بات بہی مضر صحت ہے کیونکہ یہی تہوک - اور بلغم اوس جگہہ پڑا پڑا خشک ہوجاتا ہے - اور خشک ہونے کے بعد اوس کے ذرے ہوا مین ملتے رہتے ہین - اور تنفس کی ہوا کے ساتہہ تندرست انسانون کے پہیپڑون مین جا کر کئی قسم کی بیماریان پیدا کرتے مین - ممکن ہے کہ مسلول انسان کی بلغم کے ذرے تندرست انسان کے پہیپڑون مین جا کر تندرست کو سل کی بیماری مین مبتلا کرین - کوئی بشر ایسا نہین ہوگا جس کو تہوکنے سے نفرت نہ ہو - بوسیدہ تہوک کے ذرے ہوا کے ساتہہ پہیپڑون مین جا کر نقصان کرتے ہین یہی وجہ ہے کہ دیوارون پر تہوکنا سخت منع ہے - اگر دیوارون پر خشک بلغم وغیرہ جمع ہو تو تاکہ دیوارین از سر نو مٹی یا چونے سے لیپ دین - اور آیندہ اس طرح تہوکنے سے پرہیز کرین - اور تہوکنے کے واسطے اوگالدان موجود رکہین - اور اگر اوگالدان رکہنے کی توفیق نہ ہو - تو ایک پیالے مین راکہہ ڈال کر اوگالدان کا کام لے سکتے ہین - اگر کسی باعث سے یہہ بہی موجود نہ ہو سکے تو دیوارون پر تہوکنے سے زمین پر تہوکنا اچہا ہے لیکن ہر روز ایسی زمین کی مٹی اوٹہا کر پہینکنی چاہئیے - اور اس جگہہ کو ہر روز لیپنا چاہئیے - بیمار کے تہوکنے والی جگہہ پر دو چار انچ مٹی پڑی رہے تاکہ جگہہ صاف کرتے وقت

تکلیف نہو - اور بلغم وغیرہ آسانی سے اوٹھای جاوے ٭

جاے ضرور

جاے ضرور - جاے ضرورون کو شہرون مین مکان کے ایسے موقعہ پر ہونا چاہیے جہان سے
جاے ضرور کی دہون کا گندہ پانی بہ آسانی موری مین جاسکے - اور اوس جگہہ مین تازی ہوا
کی خوب آمد و رفت رہے - جاے ضرور کی ہوا مکان سے نہ گذرے بلکہ باہر کی ہوا کے ساتھ
نکل جاوے - نہایت افسوس ہے کہ متقدمین نے سب سے اوپر والی منزل مین جاے ضرور بنانے کی
رسم ڈالدی ہے - شہرون کے جاے ضرورون کے فرش پختہ ہونے چاہیئے اگر توفیق ہو
تو اوس پکے فرش پر ٹایل کا پوچہ دلانا چاہیے - کیونکہ ایسا کرنے سے اول تو وہ جگہ

پاخانون مین ٹایل لگوانا - اوس کے فواید -

ٹایل کے ذرے ان لگ ٹھوس ہونے کے باعث متعفن نہین ہوتی - دوم - بول وغیرہ کی
چھینٹون کے فرش پر گرنے سے چونے اور چھت کے خراب ہونیکا خدشہ نہین رہتا - سوم
فرش دہوتے وقت کسی قسم کی تکلیف نہین ہوتی اور فرش مین بول وغیرہ جذب نہین ہوسکتا
چہارم - ٹایل کے خوشنما ہونے پر فرش خوب پختہ اور مضبوط ہوجاتا ہے - جاے ضرور مین اگر

جاے ضرور مین گملے رکھنا

توفیق ہے تو روغنی دو گملے ورنہ عام مٹی کی کنالیان ضرور چاہئین - ایک براز کے لیے اور دوسری
بول کے لیے - اگر بول کے واسطے برتن نہ رکہا جاویگا - تو رفع حاجت کے وقت بول زمین پر
گرتا رہیگا - رفتہ رفتہ اوس چہت یا زمین کی فرش ایسی بوسیدہ ہوجاویگی کہ وہان پر
کہڑا رہنا محال ہوگا - اور اس متعفن ہوا سے ساکنان گہر کو بہت نقصان پہونچیگا
اور اس بول کے بخرے موری مین پیشاب کے ٹپکتے رہنے سے گلی کوچہ کی ہوا کو بہی متعفن کریگی
جس سے گہر والون کے علاوہ ہمسایون اور شہریون کو سخت نقصان پہونچیگا - براز کے
گملے مین دو تین انچ خشک مٹی رکہنی چاہیئے - تاکہ صاف کرتے وقت گملا آسانی صاف
ہوجاوے - اگر مٹی کی قلت کے باعث مٹی کا ملنا دشوار ہو - جیسا کہ اکثر شہرون مین ہوتا ہے

تواہس کے بدلے چولہے کی راکھہ ڈال سکتے ہین - اگر گملے روغنی اور فرش پکا ہے تو اون کو
ہر روز دہونا چاہیے - اگر یہہ ممکن نہو تو کم سے کم ہفتہ مین ایک دفعہ تو ضرور دہولا دیوین - اگر فرش
اور گملے کچے ہین تو جاے ضرور کو ایسی جگہہ پر رکہنا چاہئے - کہ اوس مین سیلاب بالکل نہ پہونچے
اور وہ جگہہ صاف ستہری اور خشک رہے - اگر ممکن ہو تو بول براز کو مہترون کے ذریعہ رفع
حاجت کے بعد اوٹہوا دیوین - ورنہ صبح اور شام دو وقت تو جاے ضرور ضرور ہی صاف کرانا
چاہئے - بڑے شہرون مین بیماری کے پہیلنے کا دیگر باعثون کے علاوہ یہہ بہی ایک بڑا
بہاری باعث ہے کہ گہرون کی جاے ضرور ٹہیک طور پر صاف نہین ہوتے - صاف
ہونا تو درکنار - بعض مکانون سے میلا دنون تک اوٹہایا ہی نہین جاتا - اور اوسی جگہہ پڑا
پڑا بوسیدہ اور کرم خوردہ ہو جاتا ہے - اس طرح سے اس بوسیدہ براز کے ذرّے ہوا کی ذریعہ
اوڑکر تمام گہر بلکہ شہر کی ہوا کو بہی متعفن کرتے ہین - اور ہوا اور پانی کے ذریعہ نزدیک کے
کنوؤن مین پونہچکر اس پانی کو متعفن کرکے پینے کے لایق نہین رہنے دیتے - سرکار اپنی ملازمون
کے ذریعہ عام گذرگاہ اور پاٹہخانون کی کیسی ہی صفائی کیون نہ کرا دے لیکن معلوم رہے کہ
جب تک ہر ایک بشر اپنے اپنے مکانات سکنی کی جاے ضرور کی طرف پوری پوری توجہ
نہ کریگا تو باہر کی صفائی سے کیا ہو سکتا ہے - بڑے شہرون کے اندر اکثر یہہ دیکہنے مین
آیا ہے کہ مکان عالی شان صاف اور ستہرا ہے لیکن اوس کی جاے ضرور اتنی تنگ ہے کہ
موٹے آدمی کے لئے اس کے اندر جانا دشوار ہوتا ہے - دوم جاے ضرور مین کوئی موری نہین
ہوتی جس کے ذریعہ اوس جگہہ کا گندہ پانی نکل جاوے - اور نہ ہی گملے بول براز کے لئے
ہوتے ہین - جنکا نتیجہ یہہ نکلتا ہے کہ اوس جگہہ کے فرش مین پیشاب اور دیگر قسم کی غلاظتین
جذب ہوتی رہتی ہین اور وہ جگہہ ایسی متعفن ہو جاتی ہے کہ ناک دینے کو دل نہین چاہتا سوچے

مکان کی بیرونی صفائی کس کام کی ہوگی جب اوس مکان مین نہایت ہی متعفن ہوا اور ابخرے دینے والی جگہہ موجود ہے اور مکان کی ہوا کو ہر وقت کثیف اور متعفن کر رہی ہے

سوم - معمولی دروازہ کے علاوہ ہر کمرہ مین دریچہ یا روشن دان نہین ہوتا جس کے راستے اوسکی متعفن ہوا کے بدلے تازی ہوا آتی رہے اور اوس جگہہ کو تعفن سے محفوظ رکھے ۔

گلی کوچون کی نالیون مین بول براز نہ کرو۔

شہرون مین اکثر دیکھا جاتا ہے کہ مستورات بول براز کی رفع حاجت کے وقت عموماً اپنے بچون کو گلی کوچہ کی نالی پر بٹھلا دیتی ہین - اور کبھی آپ بھی بیٹھ جاتی ہین - اور بول براز کرنے کے بعد ملازمان صفائی کے ڈر سے نظر پوشی کی خاطر گا ہے اوس براز پر مٹی ڈال دیتی ہین گو عورتین لاعلمی کے باعث اس بات کے نقصان سے ناواقف ہون لیکن مردون کو تو ضرور اس بدعت کا تدارک کرنا چاہئے۔ ہر صفائی کے وقت ۔ وپانی کا بہاؤ ہر وقت ان موریون کی میلی کو جہان تک ہوسکتا ہے موری کی شکل طوالت مین پہیلا دیتا ہے جو اکثر موسم گرما مین بوسیدہ ہو جانے کے باعث وبائی بیماریان پیدا کرتا ہے - اگر کوئی کنوان ایسی بدررو کے نزدیک ہو تو اوس کنوئین کا پانی بھی بوسیدہ براز کے ذرون کے ملنے سے متعفن ہو جاتا ہے - اسلئے ہر ایک بشر کا یہہ منصبی کام ہے کہ اس بری رسم کو جہان تک ممکن ہو روکنے کی کوشش کرے گاؤن کے باشندے اکثر کہیتون مین رفع حاجت کرتے ہین اور اون کا بول براز مٹی مین ملنے کے باعث متعفن نہین ہوتا - گاؤن کے باشندگان کی صحت کے عمدہ ہونے کے دیگر باعثون مین سے یہہ بھی ایک بھاری باعث ہے

خس و خاشاک

خس و خاشاک کم سے کم ۲۴ گہنٹہ مین ایک دفعہ تمام گہر مین جہاڑو دینا چاہئے - اور اسی طرح سے جو کوڑا اکہٹا ہو - اس کو ایک خاص مقررہ جگہہ پر رکہنا چاہئے - اور بہتر الی کو ہر روز گہر کی کوڑے والی جگہہ سے کوڑا اوٹھا کر پہنکنا چاہئے۔ جن کے گہر فراخ نوکر اور کنبے کے آدمی زیادہ ہون اونکو اپنے صحن میں خس و خاشاک

ہوا مکان سے نکل جاوے۔ اور اوس کے بدلے تازی یا دھیما اندر آوے۔ طلوع آفتاب
سے پیشتر چلک وغیرہ کہول دین۔ تاکہ مکان دن بہر سرد رہے۔ موسم برسات سے
پہلے مکان کے صحن مین اگر تہوڑہ پانی وغیرہ چہڑکا جاوے۔ تو ہوا سرد رہتی ہے۔
اور پانی کے چہڑکنے سے نقصان کا چندان احتمال نہین ہوتا۔ بشرطیکہ اس جگہہ۔
دہوپ اور ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہو۔ لیکن جب وقت موسم برسات شروع ہولے
تو گہر مین پانی نہ چہڑکنا چاہئے۔ کیونکہ ہوا خود مرطوب ہوتی ہے۔ اور زمین سیل کو جذب
نہین کرسکتی۔ موسم سرما مین جوانون کو عموماً آگ کی ضرورت نہین ہوتی۔ لیکن
بوڑہون اور بچون کو بوجہ سردی زیادہ محسوس ہونے کے اکثر آگ وغیرہ جلانیکی ضرورت

مکان گرم کرنیکا طریقہ

پڑتی ہے۔ ایسے تو بھی کوئلہ جلاتے ہین۔ یا شیک بنی ہوی انگیٹہیون مین لکڑی جلاتے
ہین۔ اگر کمرے مین آگ جلای جاوے تو کمرہ کی ہوا درست رکہنے کے لئے یہہ
بات ضروری ہے کہ دہوان وغیرہ نکلنے کے لئے کافی روشندان ہون۔ اپنے
ملک مین اکثر یہہ بات دیکہی جاتی ہے۔ کہ بیمار کے کمرہ مین ضرورت کے وقت
کوئلے وغیرہ سلگائے جاتے ہین۔ اور کمرے کی دروازے اور کہڑکیان سردی کے خوف کی مارے
بند کردیتے ہین کمرہ کے اندر کہڑکیان بند کرکے کوئلہ سلگانے سے کمرہ کی ہوا بہت کثیف
ہوجاتی ہے۔ یہان تک کہ اگر تندرست آدمی کہڑا ہو۔ تو اوس کا دم گہٹنے لگتا ہے۔
جس حالت مین تندرست کا یہہ حال ہو۔ تو بیمار کا کیا ذکر ہے۔ اسلئے بہتر ہے
کہ اگر کوئلہ وغیرہ سلگانے کی ضرورت ہو تو انگیٹھی مین کمرہ سے باہر کوئلہ سلگانے
چاہئے۔ جس وقت کوئلے خوب جگمگا جاوین۔ تو انگیٹھی کو بیمار کے پاس کمرہ
مین لے آوین۔ لیکن [illegible] نہ لاوین کہ جس سے [illegible] کرنا چاہئے ❊

وال پیپرس

وال پیپرس - خوب صورتی کی خاطر آج کل کمرہ کی دیوارون کو رنگین کاغذون
سے آراستہ کرنے کی رسم پڑتی جاتی ہے - چونکہ اکثر کاغذون کے رنگون مین خاصکر
سبز رنگ کے کاغذون مین سنکھیئے کی ملاوٹ ہوتی ہے - سنکھیئے کے اجزے اڑکر
ساکنان کمرہ کو مضر پڑتے ہین - اسلیئے مناسب ہے کہ اس قسم کے کاغذون سے
کمرہ کو آراستہ نہ کرنا چاہیئے - کمرے کی آراستگی کے لئے سفیدی یا نیلگون رنگ
ہی کافی ہوگا +

پوشاک

انسان بدن کو گرمی سردی سے محفوظ رکھنے کی خاطر پوشاک پہنتا ہے - اور کپڑون
کی بناوٹ پر مختلف موسمون مین بدن کی حفاظت منحصر ہے - مثلاً اونی کپڑے بدن
کی حرارت کو ضایع نہین ہونے دیتے - اور بیرونی سردی کو بدن پر تاثیر نہین کرنے دیتے -
اسیواسطے گرم خیال کئے گئے ہین - سوتی کپڑون کے بہت مسام دار ہونیکے باعث جلد
سے پسینہ وغیرہ کے اجزے نکلتے رہتے ہین - اور اسی طرح سے بیرونی گرمی کو بدن پر اثر نہین
کرنے دیتے اسواسطے ان کو سرد خیال کیا جاتا ہے - یہہ بھی یاد رہے کہ موسم گرما مین
گرمی کے ڈر کے مارے نہایت باریک ململ وغیرہ کے کپڑے پہننا مفید صحت ہے - البتہ
اس قسم کے کپڑے گھر مین پہننے سے کوئی نقصان نہین - لیکن اس قسم کی باریک
کپڑے پہنکر دہوپ وغیرہ مین نکلنا یا گھر سے باہر معمولی کارروائی کے لئے جانا اچھا
نہین - کیونکہ دہوپ کی لُو - ان مسام دار باریک کپڑون کے باعث جلد پر بہت
جلد اثر کرتی ہے اور پسینہ بہت جلد خشک ہوجاتا ہے - اسی باعث جلد پسینہ
سے سرد رہنے کے بجائے دہوپ کی گرم ہوا سے گرم ہوجاتی ہے - اس طرح سے موسم سرما

مین بہی ململ خاصہ لٹھہ کے کپڑی مفید پڑتے ہین - کیونکہ جیسا گرمی مین گرم ہوا بدن کو
مضر پڑتی ہی - ویسا سردی مین سرد ہوا جسم کو نقصان پہنچاتی ہی - ململ خاصہ
لٹھہ کی نسبت موسم سرما مین کہدر وغیرہ کی کپڑ یا دیسی سوت کا لودیہانہ کلاتھ -
پہننا اچھا ہے کیونکہ یہہ کپڑے زیادہ گرم ہوتے ہین - دیکھنے مین آتا ہے کہ دیسی
کپڑے کے استعمال نہ کرنے کے علاوہ اپنے ملک کے باشندونکی پوشاک بھی بدل گئی
عنقریب کل نوخواندون نے انگریزی پوشاک کا فخر سمجھہ کر پگڑی یعنے (دستار)
بیچاری کا استعمال ہی چہوڑ دیا - پگڑی تو ان کے زیب تن ہی نہین ہوتی -
شاید وہ اہل انگلینڈ کی ٹوپیون کی بناوٹ کا مدعا نہین سمجھتے - دیکھئے انکی
سولہیٹ کیا اور چہوٹی سی چہوٹی ٹوپی کیا سب کے سامنے حصّہ پر ماتھے کے اوپر ایک
نکلا ہوا حصّہ ہوتا ہے - جس سے مُراد یہہ ہوتی ہے کہ آنکہون کو زائید روشنی نہ پہونچے
گویا کہ وہ قدرت کی تقلید کرتے ہین - قدرت نے بہوؤن کو بہی اس مطلب
کے واسطے بنایا ہی کہ آنکہون کو زائید روشنی اور ماتہے کے پسینہ سے محفوظ رکہین جیسے
انگریزون کی ٹوپی کا سامنا بڑہا ہوا کنارہ آنکہون کو زائید روشنی سے بچاتا ہے ویسے ہی
پگڑی کا سامنا بڑہا ہوا سرا کام دیتا ہی - معمولی بابوؤن کی ٹوپی یا ہندوستانی
ٹوپی پہننے سے کل موسمون مین تکلیف رہتی ہے - البتہ موسم گرما مین علی الصباح - یا
طلوع آفتاب کے بعد ہوا خوری کو جاتے وقت اس ٹوپی کا پہننا ضروری ہے -
موسم گرما مین اس ٹوپی کے پہننے والے کے پاس اگر چھاتا موجود نہین - اور دہوپ
خوب زور کی ہے - تو بیچارہ کبہی تو ماتھے کو رومال سی بچاوے گا - اگر رومال نہین ہی
تو ہاتھہ کو ماتھے پر رکہہ کر روشنی سی آنکہون کو بچاویگا - بالفرض چھاتا موجود بھی ہوا

ٹوپی پگڑی

تو جہاں تک گرم ہوا کو نہیں روک سکتا۔ موسم برسات مین کسی وقت اگر ناگہانی بارش
شروع ہو گئی تو پگڑی سر چہرہ اور گردن کے بالون کو بارش کی بوندون سے محفوظ رکھ سکتی ہے
ٹوپی بیچاری یہ بھی نہین کر سکتی۔ موسم سرما مین پگڑی پہننے والا اپنے تئین کو ساتھ
چلا جا رہا ہے۔ ٹوپی والے کو کان سرد ہوا اور سردی کے مارے تھرتھرا رہے ہین۔ ٹوپی
والا سر اور سکا کانون کو بچانے کے لئے کئی تدبیرین کرتا ہے۔ کبھی رومال سر پر رکھتا ہے
کبھی کانون کے گرد باندھتا ہے۔ کبھی گلوبند گلے کے گرد لپیٹتا ہے۔ کبھی سکا کانون کو
ڈھانپتا ہے۔ اگر یہ خیال کیا جاوے کہ دیسی عورتین پگڑی نہین باندھتین۔ اون کا
گذارہ کیونکر چلتا ہے۔ ان کے سرون کے بال ان کو سردی گرمی سے محفوظ
رکھتے ہین۔ اور علاوہ اسکے ان کو سوائے خانہ داری کے گھر سے باہر جانے کا بہت
کرتے
کم اتفاق پڑتا ہے۔ گھر سے باہر جانے پر وہ پیشانی چہرہ اور آنکھون کو زاید روشنی
سے بچالی ہین۔ موسم برسات مین کرتے وغیرہ اگر ممکن ہون تو فلالین کے بنانے
چاہئے۔ اور اگر فلالین کی توفیق نہین تو دیسی موٹا کپڑا بھی تقریباً وہی فایدہ دے
تنگ گلوبند
سکتا ہے۔ کرتے کوٹ وغیرہ بدن کے کپڑے ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئین۔ تاکہ حرکات
تنفس دوران خون اور ہاتھون اور بازوؤن کی حرکت ٹھیک طور پر ہوتی رہے۔
فی زمانہ جو تنگ کالر مروج ہے وہ بھی مضر ہے۔ خاصکر وہ جس کو گلے کے سامنے ایک
یا دو بٹن لگے ہوتے ہین اس قسم کے گلوبند گردن کے عروق پر دباؤ ڈالتے ہین *
اور دماغ مین دوران خون ٹھیک طور پر جاری نہین رہتا جس کے باعث ورزش
صدری و واسکٹ
وغیرہ کرنے پر درد سر ہونے لگ جاتا ہے اور سکتہ کا احتمال رہتا ہے * جاکٹ یا صدری۔ یا واسکٹ
بزبان پنجابی اسے کوہتی کہتے ہین واسکٹ ایسی ہونی چاہئے کہ چھاتی پر اسکا دباؤ نہ پہنچے

تنگ آستین کے نقص۔

کرتے کوٹ وغیرہ کی آستینین ڈھیلی ہونی چاہئین۔ تاکہ اونگلیان اور کلای کی مختلف نسین بہ آسانی بغیر روک کے کام کرسکین اور کام کرتے وقت اونگلیون کو کسی قسم کا تکان معلوم نہو نہ کہ ایسی جیسے آج کل پنجابیون مین پٹی دار اور لہریہ دار دو بٹن والی خوب چست آستین کا رواج ہوگیا ہے۔ آخر الذکر آستین سے اونگلیون کی نسین دب جاتی ہین اونگلیون مین دوران خون ٹھیک نہین چل سکتا۔ اور ہاتھ جلد نکما ہوجاتا ہے کیسی قسم کے پیشہ ور خواہ دوکاندار۔ مزدور یا اہل قلم وغیرہ کو اس قسم کی آستین نہ رکھنی چاہئے۔ اس قسم کی آستین رکھنے سے منشی۔ کاتب۔ سکروَنرز پالسی یعنے محررون کے فالج مین مبتلا ہوتے ہین ✤ **پائجامے** یہ سادے ہونے

پائجامے

چاہئین۔ کئی آدمی پائجامون کے زیرین سرون پر بٹن لگاتے ہین۔ اور کئی امیر آدمی اندرونی پائجامے کے زیرین سرے پر فیتہ رکھکر اون کے ذریعہ موزے کو درست رکھتے ہین۔ یہ دونو باتین مضر صحت ہین کیونکہ اس طرح کرنے سے پاؤن کی اونگلیون کی نسین دباؤ کے باعث آسانی سے حرکت نہین کرسکتین۔ پتلون وغیرہ کا پہننا بھی دیسیون کے لئے مناسب نہین البتہ اس کے بدلے اس پائجامے ہون۔ تو بہت اچھا ہے پتلون سے انسان چلنے پھرنے کا کام آسانی سے کر سکتا ہے۔ لیکن جھکنا۔ اور زمین پر بیٹھنا دشوار بلکہ ناممکن ہے ✤

پاپوش یا جوتی۔

جوتی۔ جوتیون کے تلے بھاری اور موٹے اور پنجہ کشادہ ہونا چاہئے۔ اسی طرح بوٹ وغیرہ کو سامنے طرف سے تنگ نہ ہونا چاہئے۔ تنگ جوتی پاؤن کو زخمی کردیتی ہے پہننے والے کو چلنے پھرنے سے عاری کردیتی ہے۔ نوکیلی اور تنگ پنجہ والی جوتی سے اونگلیان ٹھیک طور پر حرکت نہین کرسکتین۔ اور اونگلیان گھٹیلی ہوجاتی ہین۔

پھٹے اور بیکار ہو جاتے ہیں - اور ناخنون کی نوکین چمڑہ مین گھس جاتی ہین - اور انسان
کو لنگڑا کر دیتی ہین بلکہ بہینون تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے - تیلے تلے کی جوتی
پہنے موسم گرما میں پاؤن جلتے ہین اور بارش کے دنون مین پاؤن کو سیلاب پہونچتا
ہے - گہر کے استعمال کے لئے خواہ ہلکی ڈہیلی کیسی جوتی ہو مضایقہ نہین - اگر سافری
مین پیدل چلنے کا اتفاق پڑے - تو چلنے سے پہلے پاؤن کو گرم پانی اور پھٹکڑی
سے دہوکر خوب ملین - اور خشک کرین - اور بعدہ صابن سے دہوکر اور پونچھ کر موزہ
پہن لین - اگر پیدل چلنے کے باعث تکان ہو گئی ہو اور پاؤن درد کرنے لگین - تو
پاؤن کو گرم پانی اور نمک سے دہوکر خوب دبا دین +

خضاب
فی زمانہ مختلف قسمون کے خضابون کے ذریعہ بال رنگنے کا بہت رواج ہو گیا
ہے - ان مین عموماً سکے یا پارے کے مرکبات ہوتے ہین - اور یہہ دونو چیزین
جلد مین جذب ہو کے صحت مین فتور ڈالتی ہین اسواسطے اونکا لگانا مناسب نہین
اگر بال رنگنے کا بہت شوق ہے تو وسمہ یا مہندی سے رنگ کرین +

ورزش

اگر کسی گہڑی کو مدت تک بند کہین - یا کسی کل کے کسی حصہ کو کچہہ دن استعمال مین نہ لاوین تو اوس کے بگڑنے کا احتمال ہوتا ہے - اسی طرح اگر جسم کے کسی عضو کو استعمال مین نہ لایا جاوے تو وہ بہی ڈہیلا اور سست ہوجاتا ہے - اسلئے جسم کے ہر ایک حصہ سے کام لینا چاہئے - خواہ نظام عصبی ہو - خواہ عضلاتی ہو - ورزش کرنے سے نظام عصبی اعضای انہضام طعام اور دیگر عضو حالت صحت مین رہتے ہین - یہہ بات تو ہر بشر پر ظاہر ہے کہ ورزش کرتے وقت انسان کو جلد جلد سانس لینا پڑتا ہے - اسلئے کئی قسم کے بخارات پہیپرون سے تنفس کے ساتہہ خارج ہوتے ہین - اور خون صاف ہوتا ہے - ورزش کرنیوالے انسان کا ہاضمہ درست رہتا ہے سینہ کشادہ اور پٹہے مضبوط ہوتے ہین ورزش کرنیوالے انسان بغیر کسی تہکان کے اپنے دنیاوی کام کرسکتے ہین اسلئے مناسب ہے کہ ہر ایک مدرسہ مین بچون کے لئے آلات ورزش ہون - ورزش کرنے سے خوب گہری نیند آتی ہے - اور سست آدمیون کی طرح بستر پر جاکر فضول کروٹین نہین لینی پڑتین - ورزش کرنے والا اٹہتے ہی سوجاتا ہے - لیکن اعتدال سے زیادہ ورزش کرنے سے پہیپرون مین اجتماع خون ہونیکا اندیشہ ہے اور ورزش بالکل نہ کرنے سے کئی قسم کی کثافتین خون مین جمع ہوجاتی ہین - اور اسی طرح پہیپرون مین مادہ ٹیوبرکل کے پیدا ہونے سے مرض سل بہی ہوسکتا ہے - ورزش کرنے سے دوران خون بہی تیز ہوتا ہے اور نبض بہی تیز چلتی ہے تمام جسم کی عضلون مین

خون بخوبی دورہ کرتا ہے اگر بہت زور سے ورزش کی جاوے یا اچانک زور لگایا جاوے تو دل کی کسی
حصہ یا کسی شریان کے پھٹنے کا خطرہ ہے اور اگر ورزش بالکل نہ کیجاوے
تو انسان کمزور ہوجاتا ہے۔ بدن کے کل عضو ڈھیلے ہوجاتے ہیں۔ اور کبھی
عضووں میں سے فیٹی ڈی جن ریشن کی بیماری ہوجاتی ہے۔ ورزش کرنے
پر پھیپھڑوں اور دل کو زور سے کام کرنا پڑتا ہے جس کے باعث جلد کی طرف زیادہ
خون آتا ہے اور جلد کے مسامات کے راستے پانی وغیرہ خون کی کثافتیں خارج ہوتی
ہیں۔ اور خون اچھی طرح سے صاف ہوجاتا ہے۔ ورزش کرتے وقت جلد پر سے پسینہ کے
ابخرے ہوا میں اڑ کر ہوا میں ملنے سے انسان کے بدن کی حرارت غریزی اعتدال سے
نہیں بڑھتی اور انسان بآسانی آرام کے ساتھ تھکنے تک ورزش کرسکتا ہے لیکن اگر ہوا
پہلے ہی سے مرطوب ہو۔ جیسا موسم برسات میں ہوتی ہے تو جلد سے پسینہ کے ابخرے نہیں اڑتے
اور پسینہ کے نہ آنے کے باعث حرارت غریزی حد اعتدال سے بڑھنی شروع ہوتی ہے اسواسطے
انسان ورزش کرنے سے عاری ہوجاتا ہے یہی وجہ ہے کہ انسان موسم برسات میں اچھی طرح
سے ورزش نہیں کرسکتا۔ حد اعتدال تک ورزش کرنے پر جسم کے تمام عضلات
مضبوط اور موٹے ہوتے ہیں اور ورزش نہ کرنے سے ڈھیلے یا سست ہوجاتے ہیں سب سے

ضرورت

عمدہ قسم کی ورزش وہ ہے کہ جس سے تمام جسم کے عضلات کو ایک ہی وقت کام کرنا پڑے
نظام عصبی کے درستی سے کام کرنے کے لئے اعضاے انہضام طعام کا ٹھیک طور پر کام
کرنا ضروری ہے۔ ورزش نہ کرنے سے اور مطالعہ زیادہ کرنے سے قواے عصبی سست
ہوجاتے ہیں۔ اور انسان ضعف دماغ کے متعلق کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے ورزش
کرنے سے خاصکر اعضاے انہضام طعام کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ دیگر عضووں کی طرح اعضاے انہضام طعام میں

بھی خون بہت دورہ کرتا ہے۔ غذا بخوبی ہضم ہوتی ہے۔ اور غذا کے ہاضم کرنیوالی رطوبتیں اچھی طرح سے پیدا ہوتی ہیں اور اکثر لوگ فضول ہوا خارج ہوتی رہتی ہے۔ پہیپرون سے کاربانک ایسڈ کے زیادہ خارج ہونے کے باعث چکنائی کہانے کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ جگر طحال اور گردون مین دوران خون درستی سے چلتا ہے اور جگر مین اجتماع خون کے نہ ہونے سے انسان بواسیر وغیرہ کی بیماری سے بچا رہتا ہے۔ امیرون کو عمدہ غذا کہانے اور ورزش نہ کرنے کے باعث اکثر جگر مین اجتماع خون ہوجاتا ہے۔ اور وہ بواسیر کی بیماری مین گرفتار ہوکر حکما کے محتاج ہوتے ہین۔ بواسیر کے روکنے اور دفعیہ کے لئے سب سے عمدہ علاج پاپیادہ چلنے کی ورزش ہے۔ ورزش کرنے سے پیشاب اور پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے۔ چونکہ پسینہ اور پیشاب سے خون کی غلاظتین خارج ہوتی ہین پس ان کے زیادہ خارج ہونے سے خون بھی زیادہ صاف ہوتا ہے ÷

حد اعتدال سے زیادہ ورزش کرنے سے بھی انسان کو زیادہ تھکان ہونے کے باعث نقصان پہونچتا ہے۔ ورزش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ جسم کو تھکان معلوم نہو۔ ورزش کرنے والے آدمی کو چکنائی گوشت اور نشاستہ زیادہ کہانی چاہئے۔ جہان تک ممکن ہو ورزش ہمیشہ کہلے ہوادار مکان مین کرنی چاہئے۔ لیکن سب سے عمدہ جگہہ شہر سے باہر کہلے میدان ہین۔ اگر ورزش کرنے سے تنگی تنفس گرمی یا ضعف دل معلوم ہو تو ورزش کو فوراً ملتوی کرنا چاہئے۔

سخت گرمی مین ورزش کرنا منع ہے۔ کیونکہ ابھی آپ کو جتایا گیا ہے کہ ورزش کرنے سے دوران خون کی رفتار تیز ہوجاتی ہے۔ اسلئے سخت گرمی مین ورزش کرنے سے سکتہ کا خوف رہتا ہے ÷

سخت گرمی مین ورزش منع۔

نیند

صحت بدنی قایم رکھنے کے لئے حیوانوں اور پودوں کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے - انسان کے علاوہ دیگر حیوانوں کا ہر ایک عضو ۲۴ گھنٹہ تک متواتر کام نہیں کرسکتا یہانتک کہ بعض درختوں کے پھول اور پتے بھی اس آرام کی خاطر چوبیس گھنٹہ میں وقت مقررہ پر بند ہوجاتے ہیں - شاید اتفاق دوپہر دیکھنے کا موقع آپکو ہوا ہو - سورج کی گرمی اور تیزی کے وقت خوب کھلے ہوئے ہوتے ہیں اوس وقت پودے کے اندر کا سرکولیشن اور ریسپائریشن پوری طور پر جاری ہوتا ہے - لیکن جیون جیون سورج نیچے ہوتا جاتا ہے پھول بھی بند ہوتے جاتے ہیں حتے کہ شام کے وقت پودے کو دیکھکر پھول بند اور پتے مرجھائے ہوئے ہیں - ایسے وقت یہہ پودہ آرام میں ہوتا ہے گو سرکولیشن اور ریسپائریشن اوسکا اوسوقت بھی جاری ہوتا ہے لیکن بہت دھیما - موسم سرما کی شروع میں اگر آپنے باغبانوں کو ایک شہر سے دوسرے شہر میں آڑو وغیرہ کے درخت یا ایک جگہہ سے دوسری جگہہ بڑے بڑے شہتوت کے درخت لیجاتے دیکھا ہوگا - اور غالباً آپ میں سے کسی نے نہ تجربہ کاری کے باعث باغبان سے پوچھا بھی ہوگا کہ یہہ درخت کیونکر لگ سکیں گے - انکی جڑیں کھلی ہیں - نم وغیرہ کم پہنچتا ہے سوچیے باغبان نے کیا جواب دیا - بہائی ان دنوں میں یہہ درخت سوتے ہیں چند گھنٹوں یا دنوں کیلئے اگر انکی جڑوں کو ہوا لگے تو کچھہ مضایقہ نہیں - اس سے معلوم ہوا کہ صرف حیوانوں کو ہی نہیں بلکہ پودوں کو بھی آرام کی ضرورت ہے - بچوں کو دیکھئے جو آرام سے مقررہ وقت گہری نیند میں خرچ کرتے ہیں تر و تازہ اور فربہ نظر آتے ہیں - اگر کوئی انسان کبھی بیماری یا دیگر وجہ سے آرام نہ کر سکے اوسکا چہرہ تندرست انسانوں کی نسبت پژمردہ اور بدن نحیف پاؤگے - اس سے ثابت ہوا کہ صحت بدنی قایم رکھنے کیلئے انسان کو بھی آرام کی ضرورت ہے - انسان کے مختلف عضو مختلف موقعوں پر آرام پاتے ہیں لیکن دماغ جو تمام بدن کا شہنشاہ ہے اور جسکے زیر حکم بدن کے پرزے ہر وقت اپنی پیچیدہ حرکات کرتے رہتے ہیں تاوقتیکہ پوری مقدار میں آرام نہ پاوے تو اس کل کے سب پرزے بہت جلد بگڑ جاویں گے -

دماغ کو تا وقتیکہ انسان مختلف خیالوں اور سوچوں سے گرفتار ہے آرام نہیں ملتا لیکن سونے کے وقت [illegible]
ہونا مشکل ہے اسلیے قدرت نے رات کو ایسا بنایا ہے کہ انسان کا دماغ بھی آرام کر سکے اور وہ آرام دماغ کو نیند کے
ذریعہ حاصل ہوتا ہے اگر نیند میں انسان کو خواب وغیرہ آتے ہیں یا انسان پورا مقدار نیند کا نہ سوئے تو صبح [illegible]
اسکے بدن کو وہ فرحت اور خوشی حاصل نہ ہوگی جو ایسے انسان کو ہوتی ہے جسنے نہایت چین کے ساتھ نیند پوری کی اگر
متواتر چند دن انسان کو جاگنے کا اتفاق ہو تو اوسکا حال ہم سب پر ظاہر ہے - سر چکراتا ہے - بدن گرا جاتا ہے بھوک
پیاس کم لگتی ہے آنکھیں بیٹھی جاتی ہیں جی گھبراتا ہے اور انسان یہی چاہتا ہے کہ خواہ زمین پر یا [illegible] سو جاوے
اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ صحت بدنی قایم رکھنے کے واسطے پورے مقدار اور خاص قسم کی نیند کی ضرورت ہے -

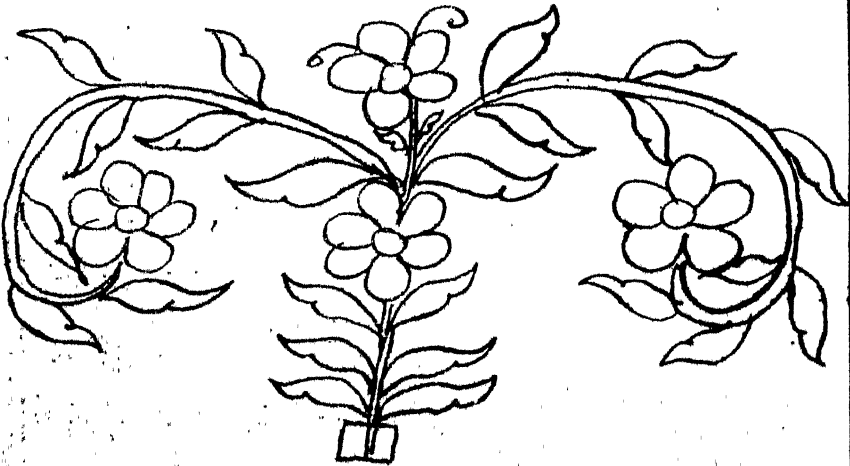
نیند کا مقدار اور قسم انسان کی عمر اور صحت پر منحصر ہے - شیرخوار بچہ ۲۴ گھنٹے میں سے ۲۰ گھنٹے سوتے ہیں - ۱۰ برس سے ۱۲ برس تک
بچے ۱۰ گھنٹے - ۱۵ سے ۲۰ برس کے جوان ۸ گھنٹے اور ۲۵ برس سے ۵۰ برس کے ۷ گھنٹے - مگر بعض انسان [illegible] ۵ - یا ۶
گھنٹے ہی سوتے ہیں جوان انسانوں کیلیے قواعد حفظان صحت کی رو سے ۶ سے ۸ گھنٹے دن رات میں سونا کافی ہے - اگر کسی وجہ
کی باعث ۸ گھنٹے سے نیند کم کردیجاوے تو خلاف قواعد حفظان صحت ہے - امتحان کے دنوں میں اکثر طالب العلم ۳ - یا ۴ گھنٹے کے
قریب چند دن تک سوتے ہیں لیکن امتحان کے ختم ہونے پر وہی طالب علم ۷ گھنٹے کی بجاے ۸ - یا ۱۰ گھنٹے سو کر پہلی کسر
نکال لیتے ہیں اور دماغ کو پورا آرام ملجاتا ہے - بچوں کی نیند جوانوں کی نسبت اور جوانوں کی بوڑھوں کی نسبت زیادہ گہری
ہوتی ہے - بیکار اور چھوٹے دماغ والے انسان زیادہ سوتے ہیں دماغی بیماریوں اور ان بیماریوں میں کہ جنمیں خون کے اندر زہر کا
مادہ پیدا ہو جاتا ہے زیادہ نیند آتی ہے - بدہضمی - درد شکم بے آرامی - دماغی جوش فکر کثرت کار - دماغی محنت تھکان جسمی
نقرس [illegible] - اخراج خون معادہ اور مزمن قسم کی بیماریوں بے آرام جگہ - یا شور وغل میں سونے سے نیند کم آتی ہے نیند
کا ٹھیک طور اور کافی مقدار میں نہ آنا بھی ایک بیماری ہے - خواب کے گھنٹوں میں تفکر تردد اور دیگر نیند کو روکنے والے اسباب
سے پرہیز لازم - جو لوگ دماغی محنت زیادہ کرتے ہیں انکو نیند اچھی طرح نہیں آتی - اور خواب غیر طبعی کا یہ سبب ہے ایسے لوگوں اور
[illegible] انسانوں میں زیادہ دیکھا جاتا ہے - ایسے [illegible] دماغ کو [illegible] آرام دیا جاوے دماغی [illegible]

گئی ہاگر طبیعت کھینیکیطرف رجوع کرنا چاہئی اسلئی سونیسے پہلی ایسی اور اتنی بدنی ریاضت کرین جس سی ہلکی سی تہکان پیدا ہوکر نیند کی
طرف طبعی میلان ہو اگر نیند کا غیر طبعی طور پر آنا سادہ قواعد حفظان صحت سے نہ روک سکی تو طبیب کا شورہ لینا واجب ہے +

بدنی صفائی

پہلے بیان ہو چکا ہے کہ ورزش کرنے سے کئی قسم کے بخارات اور خون کی غلاظتین جلد کے
مساموں کے راستہ خارج ہوتی ہین اسواسطے مناسب ہے کہ جلد کو صاف و ستہرا رکھین تا
کہ وہ اپنا کام درستی سے کرسکے اگر یہہ میلی رہی تو اُسکے مسام بند ہو جاوینگے - اور
مساموں کے بند ہو جانے سے خون سے بخارات اور غلاظتین ٹہیک طور پر خارج
نہ ہو سکین گی اور خون ٹہیک طور پر صاف نہین ہوگا - جس کے باعث انسان
کی طبیعت کام اور نزلہ کی طرف مائل رہے گی - بدن کی صفائی نہانے یا غسل سے
ہو سکتی ہے - انسان کو ہر روز ۲۴ گھنٹہ مین ایک دفعہ نہانا چاہئے - بشرطیکہ وہ
کمزور نہو - اور کوئی بیماری نہانے کی مانع نہو - ہمیشہ سرد یا تازہ پانی سے نہانا چاہئے کیونکہ
سرد پانی کے ساتہہ نہانے سے دل کو زیادہ فرحت معلوم ہوتی ہے - اور دماغ اور مختلف
پٹھوں کو طاقت حاصل ہوتی ہے - لیکن اگر کمزوری کے باعث کوئی آدمی موسم سرما
مین سرد پانی سے نہ نہا سکے - یا سرد پانی کے نہانے سے جوڑون وغیرہ مین درد ہو - تو
مناسب ہے کہ سرما مین گرم پانی سے نہایا جاوے - نہانے کے بعد بدن کو خشک کپڑے سے
پونچہین تاکہ بدن کی میل اُتر جاوے - اور جلد خوب صاف ستہری ہو جاوے - نہا کر اگر بدن
کو نہ پونچا گیا تو جلد کے مسامات ٹہیک طور پر صاف نہین ہو سکتے - بدن پونچنے کا کپڑا
ہمیشہ موٹا اور کہردرا ہونا چاہئے - اور دوسرے کپڑے کو ہمیشہ صاف ستہرا رکہنا چاہئے -
کیونکہ اگر کپڑے ہی میل آلودہ اور چکنا ہو تو وہ بدن کی چکنائی وغیرہ کو کیونکر صاف کرسکے گا

بدن پونچھنے کا کپڑا اگر ممکن ہو تو کنبے کے ہر ایک شخص کے لئے علیحدہ علیحدہ ہونا چاہئے کیونکہ سب کے لئے ایک مشترک کپڑا ہونے سے کئی قسم کی بیماریاں خاصکر جلدی ایک سے دوسرے کو ہو سکتی ہین۔ دھوتی اور کبھی دوسرے ایسے کپڑے سے مونہہ وغیرہ نہ پونچھنا چاہئے۔ گرمی کے موسم مین سرد پانی کے ساتھ نہانے سے بدن سرد ہوتا ہے اور بدن کی زاید گرمی دور ہو جاتی ہے اسیواسطے انسان کو فرحت معلوم ہوتی ہے یہہ وجہ ہے کہ موسم گرما مین چھوٹا بڑا دو دو تین تین دفعہ نہاتا ہے۔ کپڑے بدلنے یا کپڑون کو صاف ستھرا رکھنے مین بھی اسیطرح کوشش کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر کپڑے نہ بدلے جائینگے تو جسم کا پسینہ اور دیگر نجاسات اون مین خوب سرایت کر جاوینگے حتی کہ چند دنون کے بعد کپڑون کے مسامون کے بند ہو جانے کے باعث پسینہ وغیرہ درستی سے خارج نہین ہو سکیگا۔ بدن کو گرمی اور جلن سی معلوم ہوگی اور لاکین لینوپٹ وغیرہ دیگر قسم کے نجارات بدن پر نکل آوینگے۔ گندے پانی سے نہانے کے بجاے نہ ہی نہانا بہتر ہے۔ کرم دار یا جونکون والے پانی سے کُرلا نہ کرین کیونکہ ایسا کرنے سے بھی کئی قسم کے کرم بدن انسان مین سرایت کر سکتے ہین +

کپڑے بدلنے کی ضرورت

قواعد حفظان صحت میونسپلٹی

(۱) **ہدایات واسطے ملازمان صفای** - ہرایک میونسپلٹی کی حدود چند علاقوں مین منقسم کیجاوے - اور ہرایک علاقہ کے لئے علیحدہ علیحدہ ایک یا دو خاکروب ہونے چاہئین - اگر آبادی بہت ہے اور گنجایش کافی ہے تو بہتر ہے ہر ایک میٹ ہونا چاہئے اور میٹ کو کل مہتروں کے کام اور صفای کا ذمہ وار کرنا چاہئے ہرایک ملازم کے پاس پیتل کا پٹہ چاہئے جسپر اوس ملازم کا نمبر اور اوس کے علاقہ کا نمبر ہو - نوکری کے وقت میونسپل کے کل ملازمون کو جن کو پٹے ملے ہوے ہون پٹے ڈنڈ کے برابر باندھنے چاہئے تاکہ گشت کنندہ افسر بآسانی ملازمان صفای کی دیکھ بہال کرسکے اگر گنجایش ہو تو مہترون کو صفای کے اوزار مثلاً جہاڑو - ٹوکرا - اور پہوڑا بہی دینا چاہئے سنالیون کے دہلانے کے لئے اور نرشمون کے چہڑکاؤ کے لئے بہشتیون کی ضرورت ہوتی ہے - بہشتیون کو بہی مہترون کی طرح بازون پر باندھنے کے لئے پٹے ملنے چاہئے - بڑی شہرون مین جمعدار نایب داروغہ اور داروغہ کی بہی ضرورت ہوتی ہے - اگر داروغہ ہے تو کل شہر کی صفای کا ذمہ وار داروغہ ہونا چاہئے - اور اوس کا خاص فرض ہی کہ ماتحتون سے بخوبی کام لیوے - اور دو وقت ہرایک گلی کوچہ کی صفای کا ملاحظہ کرے اور ہرروز صبح شام کو کسی مقررہ جگہہ پر اپنے کل ملازمان کی گنتی لیوے - اور گنتی کے بعد اون کو اپنے اپنے کام پر بہیجدے - بعد مین جمعدار یا داروغہ کو اپنے علاقہ مین گشت کرنا چاہئے گنتی کے وقت اگر کوی ملازم غیر حاضر ہو تو اوس کی رپورٹ اپنے افسر سے کرے اور

ملازمان صفای -

اگر وہی ممبر دوست اس محلہ کا کام کا ذمہ وار ہی تو اسکو مناسب ہے کہ غیر حاضر آدمی کے بدلے
نیا آدمی تجویز کرلے - تاکہ غیر حاضر کے علاقہ کی صفائی مین کسی طرح کا خلل نہ آوی
اگر کسی جگہ منشی یا اور افسر ملازمان صفائی کا روزنامچہ لکھنے پر مقرر ہے تو مہترون کی
غیر حاضری اور غفلت کی رپورٹ تحریر اسکے پاس روز کی روز ہونی چاہیئے - محلہ
ضروری احکام جو ملازمان صفائی کے لئے دفتر سے صادر ہون گنتی کے وقت ان کو
سنا دئے جاوین تاکہ عدم آگاہی کی بابت کوئی عذر نہ کرسکے - شہر کے کہولے کہنڈے اور
ویرانے کا ملاحظہ کرنا بہی داروغہ کا کام ہے کیونکہ اکثر لوگ موقع پاکر ایسی
جگہہ کو لاوارث سمجھکر بول و براز کر دیتے ہین - چونکہ ایسی جگہہ کسی کے زیر حفاظت نہین
ہوتی - اسلئے ان کی صفائی کی کچھہ پرواہ نہین ہوتی - حتے کہ گندگی کے اکٹھا ہونے
سے عفونت اور دیگر کئی قسم کی قباحتین پیدا ہوتی ہین - ایسے کہولے کے نزدیک
والے کنوئین کا پانی خراب ہوجاتا ہے - اسواسطے داروغہ کو مناسب ہے کہ ایسے موقعون
کی بہی نگرانی رکہے - اور کمیٹی کو چاہئے کہ ایسی جگہہ کی درستی کے لئے مالکان سے تدارک
کراوے - چونکہ اکثر ممبر میونسپل ساکنان شہر ہوتے ہین اسواسطے وہ اپنے اپنے علاقہ سے
گذرتے وقت اسکی صفائی وغیرہ کا بخوبی ملاحظہ کرسکتے ہین - اور اگر کہین خرابی یا
بدانتظامی دیکہین تو وہ باسانی داروغہ کو بلاکر یا کمیٹی کے موقعہ پر وہ بات پیش کرکے
اوسکا تدارک کرسکتے ہین - لیکن شرط یہہ ہے کہ کسی ممبر کو ناجائز دباؤ سے میونسپ
لٹی کے کسی ملازم سے خاص نجی کا کام نہ لینا چاہیے - کیونکہ ایسا کرنے سے ملازمان
صفائی ضرور گستاخ ہوجاوین گے - اور سرکاری کام مین غفلت کرین گے - جس کے
باعث شہر کی صفائی وغیرہ ٹہیک نہوگی - اور میونسپل کمشنر اپنے نجی کا کام کرانے کے

باعث چشم پوشی کرنے کی لئی مجبور ہوتا ہی - گہرون کی ہتر انیون اور ہتیرون کو ہدایت ہونی چاہئی کہ وہ معینہ جگہہ پر اپنے اپنے متعلقہ گہرون کی غلاظت کو گرمیون مین سات بجے تک اور سردیون مین آٹھ نو بجے سے پہلی اکٹہا کردین - اور گلی کوچہ مین ادہر اودہر نہ پہنکین - گرمیون مین ۱۵ - اپریل سے ۱۵ - اکتوبر تک ۲ - بجے صبح - اور پانچ بجے شام کو بازارون کوچون کی صفای بدررو نالیون کا دہونا اور دیگر کام صفای شروع کرنا چاہئی - سردیون مین ۱۶ - اکتوبر سے ۱۴ اپریل تک ۴ - بجے صبح اور ۴½ بجے شام کو کام صفای شروع کرنا چاہئی +

دوم - شہرون مین غلاظت کے اکٹہا کرنے کے لئی مقررہ جگہون پر صندوق چوبی رکہنی چاہئے - ہر ایک صندوق ۴ - فٹ لمبا دو فٹ چوڑا اور دو فٹ اونچا ہونا چاہئی - مناسب ہے کہ ایسی صندوق کا پیندا نہ ہو - اور صندوق کو اولٹا (یعنے کہلا پہلو زمین کی طرف) زمین پر رکہنا چاہئے - میلا وغیرہ پہنکنے کے لئی صندوق کے اوپر کی طرف اور پہلوؤن مین دریچے رکہنے چاہئین تاکہ مہترانی اس کے اندر میلا پہنیک کر دریچہ کو بند کرسکے - کیونکہ دریچون کے کہلا رہنی سے مکہیون کے آنے اور متعفن ہوا کے پہیلنے کا اندیشہ رہیگا - دو وقت صبح اور شام صندوق کو اوٹہاکر اس فرش کو سرکاری مہتر خوب صاف کرلے - اور اوس جگہہ پر صندوق رکہنی سے پہلے ۳ - انچہ خشک مٹی ڈال دے - تاکہ دوسرے دن فرش کے صاف کرنے مین کسی قسم کی تکلیف نہو - اور چند دنون مین فرش کی متعفن ہوجانے کا اندیشہ بہی نہ رہے - میلے کے صندوق گرد نواح کی گلی کوچون کے درمیانی موقع پر رکہنی چاہئی تاکہ سبکو نزدیک پڑین اور آسانی سے باشندگان اپنی گہرون کا کوڑا صندوقون مین پہنیک سکین اور مہترانی گلی کوچہ کی غلاظت اس مین جمع کرسکے - اگر صندوق ہر ایک

ن وغیرہ صندوق

کوچہ پٹی ہو یا ایسے موقع پر ہیں کہ اس کے گرد و نواح کے لوگ بآسانی اپنے اپنے گھروں
کا کوڑا اس میں پھینک سکتے ہیں تو لوگوں کو منادی کے ذریعہ ہدایت ہونی چاہئے کہ اپنے
اپنے گھروں کا کوڑا مقررہ صندوق کے علاوہ گلی کوچہ کے ادھر ادھر نہ پھینکیں
وہاں سے خواہ ٹھیکہ دار کے آدمی خواہ سرکاری ملازم صفائی جیسا کمیٹی کا
انتظام ہو۔ گدھوں۔ گاڑیوں پر لاد کر شہر سے دور جتنی جلدی ہو سکے کھیتوں
میں لیجاویں۔ اگر یہہ کام ملازمان صفائی کے متعلق ہے تو صندوقوں سے اس
کوڑے کو اوٹھا کر شہر سے باہر پاؤ میل کے فاصلہ پر اروڑی کے گداموں میں لیجانا
چاہئے۔ اور وہاں سے ٹھیکہ دار لوگوں کے پاس فروخت کیا جاوے۔ میلا لیجانے
والے بوروں یا گاڑیوں کو ایسا ہونا چاہئے کہ گاڑی کے چلتے وقت ان میں سے
غلاظت وغیرہ سڑکوں پر نہ گرتی جاوے۔ کیونکہ اس قسم کی گاڑیوں کے استعمال
سے گاڑی کے اثنا سے گذر کے وقت بازار کوچہ ٹھیک طور پر صاف نہ رہ سکیں
گے اور گذرنے والوں کو متعفن بو کے باعث ضرور حقارت پیدا ہوگی۔ شہر
کے باہر غلاظت وغیرہ جمع کرنے کے لئے جو گدام بنائے جاویں۔ اون میں سے
ہر ایک کو پانچ چھ فٹ اونچا اور چوڑا ہونا چاہئے۔ ان گداموں میں غلاظت
مدت تک نہ رہنی چاہئے بلکہ اگر ممکن ہو تو روز کا روز جو کوڑا ہو صبح ڈالنا چاہئے
اگر یہہ کام ٹھیکہ دار کے سپرد ہے تو اوس کو ہدایت ہونی چاہئے۔ کہ غلاظت
اکٹھی نہ ہو جاوے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ ٹھیکہ دار غلاظت راکھہ وغیرہ کو گھروں
سے تو اوٹھا لیجاتے ہیں لیکن میلی ٹھیکریاں اینٹیں وہاں پھینک جاتے ہیں جن
کے جمع ہونے سے تھوڑے سالوں میں وہاں غلاظت کی بھری ہوی ٹھیکریوں کے

شہر کی غلاظت نکالنے کا انتظام

غلاظت کے گدام

ڈہیر لگ جاتے ہین اور وہ جگہہ ٹہیک طور پر صاف نہین ہوتی اسواسطے
ملازمان صفای کا فرض ہے کہ اس جگہہ کو صاف ستہرا رکہنے کی غرض سے اوس
کے گدامون کے پاس کنکرون کے ڈہیر نہ ہونے دین۔ شہر کے کسی گدام مین۔
خاصکر جون۔ جولای۔ اگست۔ ستمبر مین یعنے موسم برسات مین غلاظت کسی
صورت مین اکہٹی نہ رہنی چاہئے۔ بلکہ ان مہینون مین غلاظت کو جتنی جلدی
ہوسکے شہر سے باہر لیجا کر کہیتون مین ڈال دین اور اوسپر زمین یا چارانچہ خشک
مٹی ڈال دین۔ تاکہ کسی قسم کی بو نہ نکلنے پاوے۔ جن دنون مین ٹہیکہ داران
کو کہاد کی ضرورت ہوتی ہے اون ایام مین تو کوڑا کرکٹ بخوبی اوٹہالے جاتے
ہین لیکن موسم برسات اور فصل کے دنون مین ضرور کاہلی کرتے ہین۔ اسلئے ملازمان
صفای کو ان دنون مین شہر کی صفای کی طرف زیادہ متوجہ ہونا چاہئے ❊

سوم۔ **گلی کوچے** جہان تک ہوسکے فراخ ہونے چاہئے۔ تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی
ہوسکے۔ بڑے بازارون کی پکی سڑک اتنی فراخ ہونی چاہئے کہ پہلو بہ پہلو دو گاڑیان چل
سکین۔ بڑے بڑے بازارون کے دونو جانب درخت لگانے چاہئے۔ تاکہ ان کے ذریعہ کثیف
ہوا درست ہوسکے۔ بازارون کے کشادہ ہونے کی باعث اور درختون کی باعث لوگون کو
آمد و رفت کے وقت دہوپ وغیرہ سے تکلیف نہ ہوگی گلی کوچہ اور سڑکون کو درمیان سے
اونچا اور دونون طرف سے ڈہلوان ہونا چاہئے۔ اور ایسے کوچون کے سوا جو بہت ہی تنگ ہون۔
کوچون اور بازارون کے دونون طرف نالی ہونی چاہئے۔ تنگ کوچون مین جن مین سے
انسان کا گذر بمشکل ہوتا ہے تنگی جگہہ کے باعث درمیان مین ایک ہی نالی
کافی ہے اور کسی گلی کوچہ مین مقررہ جگہہ کے علاوہ پول کرنا یا غلاظت پہینکنا بند

کرنا چاہئے۔ مرمت کے وقت گلی کوچون کی شروع سے اختتام تک درستی ہونی چاہئے
اگر روپیہ کے کم ہونے کے سبب اور گلی کوچہ بہت لمبا ہونے کے باعث ایک دفعہ کوچہ
کی درستی نہیں ہو سکتی۔ تو ہمیشہ ایک طرف سے شروع کرکے جہان تک ہو سکے بناوین
کیونکہ ٹکڑا یہان ٹکڑا وہان بنانے سے اس فرش کی صفائی بالکل نہ ہو سکیگی۔
اور خاص کر موسم برسات مین جگہہ کے ناہموار ہونے کے باعث پانی وغیرہ گڑھون مین
اکٹھا ہو جاوے گا۔ زمین مین گڑہے ہونے کے باعث کیچڑ ہو جاوے گی۔ جس سے لوگون کے
نقصان کا احتمال ہے اور زمین کے سیلاب ہونے کے باعث ہوا مرطوب ہو کر مضر صحت پڑیگی
اور اگر بدرو یا موریون کا بھی یہی حال ہے تو موسم برسات کا پانی گذر نہ سکنے کے باعث
زمین دوز ہو کر عمارتون کو نقصان پہونچاوے گا۔ اور اون کی شکستگی کا باعث ہوگا۔ یا زمین
مین سے گذر کر کنوئون مین پہونچ کر کنوئون کے پانی کو خراب کرے گا۔
۱۸۹۶ء مین گانون کی لنسبت شہرون مین فی ہزار ۱۲۔ انسان زیادہ مرے۔
۱۸۹۸ء کی سالیانہ رپورٹ کے ملاحظہ سے معلوم ہوا کہ پنجاب کے ۹۷۔ بڑے بڑے قصبون
مین فی ہزار ۴۶۔ مرے اور ۳۹۔ پیدا ہوئے۔ یعنی تعداد اموات تعداد پیدایش
کی لنسبت زیادہ تھی۔ لیکن گانون مین اموات کی لنسبت تعداد پیدایش زیادہ تھی
اس کا باعث قصبون کی آبادی کا گنجان ہونا۔ زمین کا مرطوب ہونا۔ اور خرابے
پانی ہے۔ اس لئے اس امر کی طرف لوگون کی زیادہ توجہ ہونی چاہئے۔ صرف شہر
امرتسر کے اندر ۱۸۹۸ء مین فی ہزار ۷۱۔ مرے۔ گو شہر امرتسر کی صفائی کا حال
اچھا ہے لیکن اس بہاری تعداد اموات کا باعث خراب پانی ہے۔

بدرو۔ نالی

بدرو۔ نالی۔ بڑی بڑی بازارون اور گلی کوچون مین بازار اور کوچہ کے دونو پہلوئون

کے برابر ہونی چاہئے - کیونکہ اگر نالی درمیان مین رکہی گئی تو اس مین مفصلہ ذیل قباحتین
ہون گی - اوّل فرش کو دونون طرف سے اونچا اور درمیان سے ڈہالو رکہنا پڑے گا -
دوم گہرون - دکانون وغیرہ کی نالیون کو اپنی اپنی طرف کے نصف بازار کو طے کرکے
بڑی نالی مین ملنا پڑے گا جس کے باعث صفائی درستی سے نہو سکے گی - سوم پا،
پیادہ انسانون اور گاڑی وغیرہ کو آمد و رفت مین سخت تکلیف ہوگی - بلکہ نابینا
وغیرہ انسانون کے گرنے کا زیادہ خطرہ رہے گا - ہان اگر گلی تنگ ہو اور اس کے
دونون پہلوؤن پر نالیان کہنچنے سے آمد و رفت کی جگہہ تنگ ہو جاتی ہے - تو ایسی
حالت مین کوچہ کے درمیان مین نالی رکہہ سکتے مین - نالیون کو ہمیشہ گول اور
ڈہالو بنانا چاہئے - ان کی اندرونی سطح کو سی مینٹ وغیرہ مصالح کے ذریعہ گول اور
ہموار کر دینا چاہئے - کیونکہ دوسری قسم کی نالیون مین جو کونہ دار ہوتی ہین اور جن کی اندرونی
سطح ہموار نہین ہوتی - غلاظت بہری رہتی ہو اور وہ کسی صورت مین صاف نہین ہو
سکتین - گہر کی نالیون کو ڈہلوان کے طور بڑی نالی کے ساتھ ملنا چاہئے - تاکہ کسی قسم کی
غلاظت ان کے ملاپ پر رہ سکے - اور پانی وغیرہ جائے ملاپ پر سے ہو کر بڑی نالی
مین جا ملے - اور مہتر وغیرہ بہی ان کو اچہی طرح صاف کر سکے - شہر کی کل بدررو پختہ
ہونی چاہئے - اور ان کو شہر سے دور ایسی جگہہ پر ختم ہونا چاہئے - جہان ان کے نزدیک
کوئی تالاب - کنوان وغیرہ نہو - بلکہ مویشیون کے پانی پینے والے تالابون مین بہی
بدررو نالی ہرگز ختم ہونی چاہئے - کیونکہ جو نقصانات انسان کو گندہ پانی پینے سے ہوتے ہین
وہ ہی نقصان مویشیون کو بہی ہوتے ہین - اگر بڑی بڑی بدررو اوپر سے چہتی ہوئی ہون
تو ان کے چہتون مین تہوڑی تہوڑی فاصلہ پر اتنے اتنے سوراخ - یعنی موگہے ہونے چاہئین

کہ بہتر بدررو کے اندر جاکر ان کو بخوبی صاف کر سکے۔ شہر کی کُل بدررو کو دن مین دو دفعہ صاف کرنا چاہئے۔ اور ان مین کسی جگہہ کوڑا اکٹھا نہ ہونا پاوے۔ کیونکہ اگر ایک جگہہ سے بدررو صاف ہے اور دوسری جگہہ سے نہین تو گندہ پانی درستی سے نہ بہ سکیگا۔ اگر روپیہ کی گنجایش ہو۔ تو شہر کی کُل بدررو دو دفعہ نہین تو کم سے کم ایک دفعہ دن مین دُہلوا دینی چاہئے۔ اگر گنجایش نہ ہونے کے باعث اتنے ملازم بہم نہ پونچ سکتے ہوں۔ تو بازارون اور گنجان آبادی کے گلی کوچون کی نالیون کو تو ضرور ہی دُہلوا دینا چاہئے۔

جن شہرون مین نالیان نہین۔ اور ہر ایک نے اپنے گہر مین گندا پانی کے اکٹھا ہونے کے لئے پختہ چوبچے بنوائے ہوئے ہین۔ تو ان چوبچون سے گندہ پانی کو گہڑون یا پکھالون کے ذریعہ آبادی سے باہر کہیتون مین پہینکنا چاہئے۔ نہ کہ چوبچے سے گہڑا بہر کر مکان کی دیوار کے باہر گلی مین پہینک دیا۔ کیونکہ اس طرح کرنے سے گلی کوچے گندہ ہوجاوینگے اور اس جگہہ کی ہوا مرطوب ہوجاویگی۔ بازارون کی بدررو پر چبوترے ہرگز نہ ہونے چاہئین۔ جہان تک ممکن ہو اس رسم کو جلد دور کرین۔ اور بازار اور دیگر مکان کی بدررو کو اگر وہ سطح زمین کے برابر ہے تو کہلا رکہنا چاہئے۔ اگر بدررو زمین دوز ہو تو کیا ہی بات ہے۔ بدررو پر چبوترے بنانے سے مفصلہ ذیل خرابیان نکلتی ہین۔ اول۔ اگر چبوترے تنگ ہین تو بہتر وغیرہ بدررو کی صفائی درستی سے نہین کر سکتا۔ دوم۔ ایسے چبوترون پر حلوائی۔ بادرچی۔ سبزی فروش۔ اور کُل دیگر دوکاندار اپنی فروختنی چیزون کو خریدار کے ملاحظہ کے لئے سجا کر رکہتے ہین جن پر خاص کر موسم برسات اور گرما مین لاکہوں مکہیان بیٹہتی ہین۔ اور ان کہانے کی چیزون پر بدررو کی غلاظت کے ابخرے اور مکہیون کے ذریعہ غلاظت کے ذرے بخوبی سرایت کر سکتے ہین۔ کیا آپنے موسم برسات یا گرمی مین

دوکانون چبوترے

نان بائی اور حلوائی کو دوکان پر چھوٹی سی انگیٹھی مین اوپلے وغیرہ ڈال کر دہوان کرتے
نہین دیکہا ۔ تاکہ دہوئین کے باعث مکہی بیٹہنے نہ پاوے ۔ کوئی شائستہ شہر جہان مین
ایسا نہوگا جہین کو غلاظت وغیرہ سے پرہیز نہو ۔ پس بدررو کی اوپر والے تہڑون پہر
مٹہائی وغیرہ کے تہال یا دیگر خوردنی اشیاء کو رکہنے سے غلیظ ابخرات اور غلاظت کے
ذرون سے آلودہ کرنا نہین ہے ۔ تو اور کیا ہے ۔ اگر خریدار ہی ایسے دکانون سے نہ خریدین او
خواندہ آدمی ناخواندہ دکان دارون کو اس قسم کی کارروائیون کی خرابیان بیان کرین
تو یقین کامل ہے کہ یہہ خراب رسمین جلد بند ہو جاوین ۔

ملازمان صفائی نے اگر بدررو وغیرہ کی صفائی مین پوری پوری جانفشانی کی ۔ اور سکنان
شہر خاصکر دوکان دار بیوپاری اور مستورات انکی صفائی کی طرف پورے طور پر
متوجہ نہوئین تو ملازمان کی صفائی کرنے سے کیا ہوتا ہے ۔ کیا آپ نے کبہی نہین دیکہا ۔ کہ
ادہر سے مہتر بازار گلی کوچہ کی بدررو کو صاف کرکے آگے جاتا ہے ۔ اوس کے پیچہے
مستورات اور دوکان دار گہر یا دوکان کا کوڑا اکٹہا کرکے جہٹ نظر بچا کر بدررو مین
پہینک دیتے ہین ۔ مہتر کے ڈر کے مارے وہ فرش پر تو نہین پہینک سکتے ۔ افسوس کہ
اُن کو مہتر کی دہمکی کا تو زیادہ ڈر ہے لیکن خاص اپنے اور باقی ماندہ شہر والون کی ۔
صحت کی کچہہ پرواہ نہین ۔ اگر اسی کوڑے کو مقررہ جگہہ پر چند وقت مین پہینکین
اور صفائی کی طرف ذرا بہی توجہ کرین ۔ تو کیا عمدہ بات ہے ۔ بڑے شہرون مین
مستورات اکثر اپنے بچون کو گلی کوچہ کی نالی مین یا دوکاندار اپنے بچون کو بازار کی بدررو
مین پاخانے بیٹہا دیتے ہین ۔ اس نیت سے کہ یہہ بہ جاوے گا لیکن وہ شاید اس بات
سے ناواقف ہین کہ موریون کے ناہموار ہونے کے باعث مہتر نالیون کو بخوبی صاف نہین کرسکتے

دوسم - غلاظت وغیرہ پانی کے ساتھ مل کر زیادہ متعفن ہو جاتی ہے - ان کے متعفن ہونے
کے باعث اوس گلی کوچہ کی ہوا اور بھی کثیف ہو جاتی ہے - سوم - مہتر لوگ بدررو کو صاف
کرتے وقت جھاڑو سے صاف کرتے ہین - اس طرح کرنے پر وہ کل غلاظت تمام بدررو مین
پھیل جاتی ہے - اور اس کے ذرّون کو موریون کے ڈونگان مین سے نکالنا مشکل ہوتا ہے
جس کے باعث اوسی جگہہ بوسیدہ ہوتے رہتے ہین - اور خاصکر موسم گرما اور برسات مین
ہوا ہی بیماریان مثلاً ہیضہ پیچش اسہال کا باعث ہوتے ہین - جن سی ہزارون جانین
تلف ہوتی ہین - پس مناسب ہے کہ اس بُری رسم کو جہان تک جلد ہو سکے بند کرین -
اور نا خواندہ مستورات اور ہمسایون کو اس بُری رسم کے بدنتایج سے آگاہ کر دینا چاہئے

لوگون کی نالیون کا

بچون کو ہمیشہ مقرر جگہہ پر جو پاےخانے کے لئے مقرر کی گئی ہین بول و براز کے لئے بیٹھانا چاہئے
اور اون کے بول و براز کرنے کے بعد اس جگہہ پر خشک مٹی یا چولہے کی راکھہ ڈال دین - تا کہ
مہتر الی کے آنے تک وہ متعفن نہو جاوے - اگر جگہہ تنگ ہے تو مناسب ہے کہ بچہ کو پاےخانہ
پھرانے کے بعد اس کے پاےخانہ کو مٹی یا چولہے کی راکھہ مین لپیٹ کر سرکاری صندوق وغیرہ
مقررہ جگہہ پر ڈال دین - تاکہ گھر کی صفائی بھی درست رہے اور بو بھی نہ آوے - اوسی
غلاظت کو نظر بچا کر دریچہ کے راستے گلی کوچہ مین کھلے طور پر ہرگز نہ پھینکنا چاہئے - کیونکہ
آتے جاتے لوگون کے پاؤن کو لگے گی - اور جوتیون کے ذریعہ گھرون مین پہونچے گی - اگر کنوان
نزدیک ہے تو یہ ہوا وغیرہ کے ذریعہ کنوئین مین پہونچکر اس کے پانی کو خراب کر دے گی
اور اگر کنوان نزدیک نہین ہے تو بھی اس کے ذرّے ہوا مین اوڑکر ہوا کو متعفن کر دین
گے - خراب ہوا کے نقصانات تو آپ کو پہلے بتاے گئے ہین - ہمنے اکثر دیکھا ہے کہ مہتر بازارون
اور کوچون مین جھاڑو دیتے وقت اوس جگہہ کی مٹی اور راکھہ وغیرہ کو نزدیک والی نالی مین

پہینکنے جاتے ہین یہہ بہی ایک بُری رسم ہے۔ کیونکہ اس طریق سے موریان مٹی وغیرہ سے بند ہو جاتی ہین۔ اور پہر مٹی کا موریون مین سے نکالنا بہت دشوار ہوجاتا ہے۔ اسلئے مناسب ہے کہ جتنی جلد ہوسکے اس رسم کو دور کرین اور داروغہ صفائی اپنے ماتحت مہترون کو اس بارہ مین ہدایت کرے اور خود بہی نگران ہو کر اپنے حکم کی تعمیل کرادے۔ تاکہ حتی المکان موریان صاف رہین۔ بدررو کا میلا پانی عمدہ کہاد کا کام دیتا ہے اسلئے جہان تک ممکن ہو اس پانی کو زراعت کے کہیتون مین پہونچا دین۔ اگر کہیت اونچے ہون تو جہلار کے ذریعہ پانی کو کہیتون مین پہنک سکتے ہین ❖

شہرون اور قصبون کی نالیان گول ہونی چاہئے نہ کہ چوکون ⊔ نالیون کی بناوٹ ایسی ہونی چاہئے۔ اور اون کا ڈہلوان ⊔ ایسا ہونا چاہئے۔ پہلے نالیون کو چوڑی اس شکل کا بنایا جاتا تہا ⊔ اور اون کا ڈہلوان ⊔ ایسا ہوتا تہا۔ اس شکل کی نالیان تجربہ سے خراب ثابت ہوئی ہین ان کے پہلوؤن مین غلاظت بہر جاتی ہے اور کچہہ عرصہ مین متعفن ہونی شروع ہوتی ہین۔ شہرون کی نالیون کا عرض محلہ کی آبادی کے لحاظ سے رکہنا چاہئے ❖

باورچی خانہ وغیرہ

باورچی خانہ۔ بازاری تنور۔ اور ڈبل روٹی کی دوکانین (۱)۔ چونکہ اکثر اس ملک کے باورچی خانون مین پیتل یا تانبے کے برتن استعمال کئے جاتے ہین۔ اور ایک دفعہ کا کہانا پکا ہوا پانچ چہہ گہنٹہ تک اون ہی مین پڑا رہتا ہے اسواسطے کہانے کے ٹہنڈا ہونے پر تانبے پیتل وغیرہ کی آمیزش کہانے مین ہو جاتی ہے اور اسی باعث وہ کہانا بے مزا اور کسیلا ہو جاتا ہے اگر متواتر کئی مہینون تک اس قسم کی دال وغیرہ کہائی جاوے تو کہانیوالون کا پیٹ یا زنگ لیئے تانبے کے زہر کی علامتین پیدا ہو جاتی ہین۔ مثلاً پیٹ درد۔ مونہہ کا ذائقہ خراب قبض یا

استعمال وغیرہ - اس بات کے روکنے کے لیئے ان برتنون کو مہینے مین کم سے کم دو دفعہ قلعی کرانا چاہئیے - تاکہ تانبے کا زہر کھانے مین ملنے نہ پاوے ہر روز کھانا پکنے کے بعد ان برتنون کو اندر سے اور باہر سے خوب مانجنا چاہئیے - اور صرف دہو لینے ہی پر کفایت نہین کرنی چاہئیے - (۲) ان دوکانون کے نزدیک قصاب وغیرہ کی دوکان نہ ہونی چاہئیے - (۳) غلاظت وغیرہ کے ڈھیر اپنی دوکانون کے نزدیک ہرگز نہ ہونے چاہئیے - (۴) ان دوکانون پر چقون کا ہونا نہایت ہی ضروری ہے تاکہ بازار کی گندگی آلودہ مکھیان کھانے پر نہ پہونچ سکین - (۵) پانی وغیرہ کے برتنون کو صاف ستہرا رکھنا چاہئیے - اور ان کے نزدیک کیچڑ وغیرہ نہ ہونے پاوے - (۶) موسم گرما مین حتی الامکان طلوع آفتاب سے پہلے کھانا وغیرہ تیار ہو جاوے (۷) آٹا گوندہنے والے آدمی کو صاف ستہرا رہنا چاہئیے - اور خاصکر آٹا گوندہنے سے پہلے اپنے ہاتھ پاون اور بازؤن کو خوب صاف کر لینا چاہئیے - آٹا گوندہتے وقت بینی وغیرہ صاف کرنے اور تہوکنے سے نہایت احتیاط کرنی چاہئیے تاکہ اس قسم کی غلاظتین ہاتہون وغیرہ کے ذریعہ آٹے وغیرہ مین نہ جا پڑین - (۸) باورچی خانہ کو ہر روز جہاڑنا پونچھنا چاہئیے اور ہر وقت ستہرا رکھنا چاہئیے *

قصاب خانہ و بیمار بکری کی شناخت -

قصاب خانہ اور بیمار بکری کی شناخت کسی صورت مین خواہ شہر خواہ گانو کی حد کے اندر یا ایسی جگہہ پر کہ جہان سے آدمیون کا گذر ہو قصاب خانے نہ چاہئیے - اول تو یہہ بات انسانیت سے بعید ہے - دوم - خواہ کیسا ہی انسان کیون نہ ہو اوس کو ضرور نفرت آوے گی - اسلیئے مناسب ہے کہ قصاب خانے شہر کی حد سے باہر ایسی سمت مین بنائے جاوین کہ انسانون کا اون کے پاس سے گذر نہو - اور ایسی جگہہ کی زدی ہوا شہر مین نہ پہونچ سکے - قصاب خانہ مین موسم برسات کے لیئے حسب ضرورت جگہہ چہتی ہوئی بہی ہونی چاہئیے - تاکہ اگر

کی چھت پیل پاؤن کے ذریعہ ایسی بنائی چاہئے کہ سطح زمین سے نو دس فیٹ اونچی ہو۔
چھت کے نزدیک دیوارون مین چارون طرف بڑے بڑے دریچہ یا روشن دان رکھنے
چاہئے۔ تاکہ روشنی اور ہوا کی چارون طرف سے آمد و رفت ہو۔ کل قصاب خانہ کی
فرش اگر ممکن ہو تو سلیٹ پتھر کی ورنہ پختہ اینٹون کی تو ضرور ہی ہونی چاہئے تاکہ پانی یا
غلاظت اوس مین نہ سما سکے۔ فرش کو درمیان کی طرف ڈھالو رکھنا چاہئے۔ اور دونو طرف کی ڈھلوان
کے درمیان مین ایک پختہ بدرو ہونی چاہئے۔ بدرو کبھی چھتنا نہ چاہئے۔ تاکہ نالی درستی سے
دہوی جا سکے۔ بدرو کے اختتام پر ایک ایسا پختہ حوض یا زمین دوز لوہے کی بالٹی رکھنی
چاہئے۔ جس مین قصاب خانہ کے دہون کا پانی بغیر اوچھلنے کے سما سکے۔ ہر روز مقررہ وقت
پر بکرے ذبح ہونے کے بعد میونسپل کے خاکروب اور بہشتی قصاب خانہ کے فرش کو دہو کر خوب
صاف کرین۔ داروغہ صفائی کا قصاب خانہ کو ہر روز ملاحظہ کرنا ایک خاص فرض ہے۔ اگر
ایسا نہ کیا جاویگا تو ممکن نہین کہ قصاب خانہ ٹہیک طور پر صاف رہ سکے۔ قصاب خانہ کے
متعینہ مہتر کا فرض ہے کہ اوس جگہ کی دہولائی کے بعد دہون کا پانی یا جو دیگر قسم کی غلاظت
ہو خواہ گہڑون کے ذریعہ خواہ آہنی گاڑی کے ذریعہ جو کچھہ میونسپل بورڈ دیوے بہم پہونچای ہے
اوٹہا کر مقررہ کہیت پر لیجاوے۔ اوس کہیت مین ایک ایک فیٹ گہری نالیان ہونی
چاہئے۔ نالیون مین قصاب خانہ کی غلاظت اور دہون کے پانی کو ڈال کر اوپر سے مٹی ڈال
دین۔ تاکہ کوے چیل وغیرہ کو چہیڑے پہیلانے کا موقع نہ ملے۔ قصاب خانہ کے گرد چار دیواری
کا ہونا بہی ضروری ہے۔ تاکہ کتے وغیرہ دیگر جانور اندر آکر گوشت وغیرہ کو خراب نکرین۔
قصابون کو مناسب ہے کہ قصاب خانہ سے باہر گوشت کپڑے سے ڈہانپ کر لیجاوین۔ تاکہ راستے
مین چیل کوے گوشت پر حملہ نکر سکین اور نہ مکہیان اوس پر بیٹہین۔ گوشت کو دوکانون

پر لیجا کر بہی منگانہ رکہنا چاہئے - ایسا کرنے سے بازار کی مکہیان گوشت پر بیٹہ کر گوشت کو خراب کر دیتی ہین +

بکرہ کا ملاحظہ

ذبح ہونے سے پیشتر بکرون کا ملاحظہ ضرور ہونا چاہئے - تاکہ بیمار بکرے ذبح نہونے پاوین - اور اگر بکرے کے تہنون سے پانی یا اور کسی قسم کی لیس دار رطوبت جاری ہو - یا بکرے کو کہانسی ہو یا دست آتے ہون یا بکرا بہت بوڑہا ہو - یا کسی دیگر بیماری کے باعث سست اور نیم مردہ خاطر ہو تو اوس کو ذبح نہونے دین - ذبح ہونے کے بعد جس بکرے کے جگر مین یا پہپہڑون مین پانی کی سی تہیلیان اور ان تہیلیون مین کرم نکلین تو اوس بکرے کا گوشت کو ہرگز نہ بیچنا چاہئے - بلکہ ردی کر کے جلا دینا چاہئے - چونکہ گانون مین پختہ قصاب خانون کا انتظام ہونا قرین قیاس معلوم نہین ہوتا - اسلئے گانو مین مقرر جگہہ پر بکرے ذبح کرنے کے بعد بکرے کے خون کو مع آلودہ مٹی کو اوٹہا کر کہیت مین کہاد کے طور پر دبا دینا چاہئے - اور اس جگہہ کو ہموار کرنے کے لئے تازی مٹی ڈالنی چاہئے +

دیگر کہمار

دیگر - کہٹیک - کہمار - موچی - یہہ پیشے ایسے ہین کہ ان کی کارروای سے بہت عفونت پہیلتی ہے - کوی بشر ایسا نہوگا کہ جس کو پہلی مرتبہ ان کارخانون مین جانیکا موقع ملے - تو وہ ماری بو کے اوس جگہہ سے گریزان نہو - ان کارخانون کی عفونتین نکل کر تمام شہر کی ہوا کو بوسیدہ کر کے ساکنان شہر کو مضر پڑتی ہین - اسلئے ضروری ہے کہ ان کارخانون کو شہر سے کم سے کم نصف میل کے فاصلہ پر ایسی سمت مین کہ جس طرف سے نہ آدمیون کا گذر ہو - اور نہ ہی اکثر اس طرف کی ہوا شہر کی طرف چلتی ہو بنوا دین کہمار لوگ شہر مین کچے برتن بنا دین تو کچہہ ہرج نہین - صرف اون کے بہٹون کے ابخرات مضر صحت ہوتے ہین اسواسطے بہٹی کو شہر کے اندر کسی صورت مین

نہ ہونا چاہیئے۔ بڑے بڑے شہروں کے نزدیک بھٹیوں اور پژاوؤں کو بھی نہیں ہونا
چاہیئے۔ ان کو شہر کی حد سے کم سے کم ایک میل کے فاصلہ پر اور شاہراہ سے ۲۰ گز کے فاصلہ پر
بنانا چاہیئے تاکہ ان کی کثیف ہوا شہر میں نہ آنے پاوے۔ اور سڑک پر سے گذرنے والوں
کو متنفر نہ کرے ۔

میونسپل کی ٹٹیاں ۔ میونسپل کی ٹٹی شہر سے باہر کسی ایسے موقع پر ہونی چاہیئے
جس جگہ لوگوں کی آمد و رفت بہت کم ہو۔ اگر ٹٹیاں مدامی ہیں تو انکے گرد چاردیواری
اور اس کے اندر علیحدہ علیحدہ خانے ہونے چاہیئے۔ اور ان خانوں کے اوپر چھت اس طرح
سے ڈالی جاوے کہ چھت اور خانے کی دیواروں کے درمیان دو۔ ڈیڑھ گز کا فاصلہ
رہے تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی جاری رہ سکے۔ اور وہ جگہ عفونت نہ پکڑے ۔
ہر ایک خانہ کی پچھلی دیوار میں ایسا سوراخ رکھنا چاہیئے کہ مہتر کو ہر ایک موقع پر صفائی
کی خاطر اندر جانے کی ضرورت نہو ۔ اور وہ اس سوراخ کے رستے ہی بآسانی گملہ
وغیرہ کو اوٹھا کر صاف کر سکے۔ ہر ایک کمرہ میں پیشاب کے لئے روغنی لوٹا اور براز کے
لئے روغنی گملہ یا لوہے کا لوہانڈہ جو روغنی گملہ کی نسبت ارزان ہوتا ہے۔ رکھنا چاہیئے۔
تاکہ کمروں کے فرش پر بول براز کے گرنے سے عفونت نہو۔ ہر ایک کمرہ میں اور براز کے
گملہ میں دو دو تین تین انگشت خشک مٹی ڈالنی چاہیئے۔ چونکہ موسم برسات میں ہر
موقع پر خشک مٹی کا ملنا مشکل اور کبھی دفعہ ناممکن ہو جاتا ہے اسواسطے بہتر ہے کہ ہر ایک
ٹٹی کے پاس مٹی کے گدام کے لئے چھوٹی سی کوٹھڑی بنائی جاوے۔ تاکہ وقت بیوقت
خشک مٹی بآسانی دستیاب ہو سکے اور مہتروں کو کوئی عذر نہ رہے۔ جس وقت لوگوں
کی آمد و رفت کا موقع ہو تو مہتر کو اوس جگہ موجود رہنا چاہیئے۔ تاکہ رفع حاجت کے

بعد صفای درستی سے ہو سکے - غلاظت کے اکٹھا کرنے کے لئے ہر ایک ٹٹی کے پاس
ڈھکنے دار لوہے کی بالٹی یا بڑا سا ٹوکرا ہونا چاہئے - لیکن معلوم رہے کہ بول و براز کو
ایک ہی بالٹی مین نہ ڈالین - اگر میونسپلٹی غریب ہو تو براز کے لئے بڑا ٹوکرا
اور بول کے لئے ایک گہرا رکھنا چاہئے - براز کو ٹوکرے مین ڈالتے ہی اس پر خشک
مٹی ڈالنی چاہئے - تاکہ اس سے عفونت پیدا ہونے پاوے - کئی شہرون مین ہمنے دیکھا ہے
کہ اہالی لوگ یعنی گڈریے اپنی بھیڑ بکریون کو صبح و شام ٹٹیون یا ایسے مقامات پر جہان
لوگ رفع حاجت کرتے ہون لیجاتے ہین - اور بھیڑون کو براز کھلاتے ہین - مہتر یا دیگر ملازمان
میونسپلٹی جو صفای کے نگران مقرر ہوتے ہین - رفع تکلیف کی غرض سے ان کو منع نہین
کرتے - یہہ بات بہی سخت مضر صحت ہے - گڈریون کو ہدایت ہونی چاہئے کہ بھیڑون کو
ایسی غذا نہ دیوین - اور سرکاری ملازم جو ٹٹی پر مقرر ہو اس کا یہہ خاص فرض ہونا چاہئے
کہ ان لوگون کو ایسا کرنے سے باز رکھے - ٹوکرون یا بالٹی وغیرہ مین سے میلے کو اوٹھا کر میلے
کے گدامون پر پہونچانا چاہئے - یا کسی شہر سے پرے گڑھا کھود کر دبا دینا چاہئے - یا کہیت مین ایک
ایک فٹ نالی کھود کر اس مین ۶ - یا ۹ - انچہ تک میلا ڈال دینا چاہئے - اور باقی ماندہ
۶ - یا ۳ - انچہ گہرے مین مٹی غلاظت کے اوپر ڈالنی چاہئے - تاکہ عفونت نہ نکلے - بعد
مین اوس کہیت پر کاشت بخوبی ہو سکتی ہے - اگر ٹٹیان چند روزہ ہین تو اوس جگہ
کے گرد بوریا کی چاردیواری کرکے چاردیواری کے اندر نالیان ایک ایک فٹ گہری
کہودنی چاہئے - جن کی مٹی اون کے کنارون کے نزدیک پڑی رہے - لوگون کو ان
نالیون مین پاخانہ پہرنے کے بعد اوتنی دفعہ براز پر مٹھی دو مٹھی مٹی ڈال دینی چاہئے
تاکہ اس سے عفونت نکلنے کا احتمال نہ رہے - جس وقت وہ نالی تین چوتہای (۳/۴) کے

قریب پُر ہو جاوے تو بہتر کو چاہئے کہ باقی ماندہ مٹی تالی مین ڈال کر اوس جگہہ کو ہموار کر دیوے - تین مہینے کے بعد اوس جگہہ پر کاشت کرنے سے نہایت عمدہ زراعت ہو گی - اگر میونسپل کی شیشون کی دیوارین اور فرش پختہ ہے تو اوس پر ٹار کا پلسٹر کرنا چاہئے - ٹار لگانے کے فواید ہم پہلے بیان کر چکے ہین *

قبرستان اور مرگھٹ کسی جگہہ میونسپل کی حدود کے نزدیک یا عام گذرگاہ پر نہ ہونے چاہئے اور اکثر ایسی سمت مین ہونے چاہئے کہ جس طرف کو ہوا عموماً جاتی ہو تا کہ اس طرف کی کثیف ہوا شہر کی طرف حتی المقدور نہ آنے پاوے - کسی صورت مین شہر کی حد کے اندر مُردہ جلانا یا دبانا نہین چاہئے *

چھپڑ یعنے کچے تالاب - میونسپل کی حدود مین ناجایز اور فضول چھپڑون کا ہونا قرین مصلحت نہین (۱) چھپڑون مین سن وغیرہ نہ بھگونی چاہئے کیونکہ سن کے بوسیدہ ہونے پر نہایت ہی عفونت پیدا ہوتی ہے (۲) وہ پانی نہانے کے قابل نہین رہتا - (۳) اگر مویشی بھی پیوین تو ان کو مضر پڑتا ہے - اس قسم کی خرابیان گانو کے بیان مین بیان کی گئی ہین - اسلئے ان چھپڑون کو بھی جن کی ضرورت نہو مٹی ڈلواکر ہموار کرانا چاہئے - اور اوس ہموار شدہ جگہہ پر سرس - کیکر - پھروان - سورج مکھی - یوکے لپٹس - وغیرہ کے درخت لگانے چاہئے - کیونکہ یہہ سب درخت دافع بخار ہوتے ہین - موخرالذکر درخت تو خاصکر نہایت مفید اور نہایت ہی ضروری ہے - کیونکہ اوس کی کوئی چیز ایسی نہین جو ضایع جانے والی ہو - بیج - چھلکا لکڑی - جڑ - پھول - وغیرہ خوشبودار اور خوش ذایقہ ہوتے ہین - اور سب عمدہ دافع بخار - اور دافع کھانسی ہین - یہہ درخت ان امراض کے علاوہ کئی اور بیماریون مین

سفید پڑتا ہے +

چار دیواری - فی زمانہ مار دہاڑ کا کوی خوف نہین - اسواسطے شہر یا گانون کے گرد چار دیواری کی ضرورت نہین سمجھی جاتی - اگر محصول چونگی کا فکر ہے تو ناکے ایسے موقع پر بیٹھانے چاہئے کہ جہان سے وہ لوگون کو شہر کی حد مین داخل ہونے سے پہلے ہی روک سکین - اگر شہر پھیلا ہوا اور اوس مین کئی سڑکین ہر طرف سے آتی ہون یا کسی دیگر باعث چار دیواری کا بنانا ضروری سمجھا جاوے تو چار دیواری کو کسی صورت مین چھہ فیٹ سے اونچا نہ ہونا چاہئے - اونچی چار دیواری سے شہر کے گلی کوچون مین ہوا کی آمد و رفت ٹھیک نہین ہو سکتی - کیونکہ اول شہر کی آبادی گنجان ہوتی ہے دوم شہر کے مکان بہت اونچے ہوتے ہین اسواسطے اون کی زیرین منزلون اور گلی کوچون مین اونچی فصیل کے باعث ہوا کی بخوبی آمد و رفت نہین ہو سکتی +

آبکاری

آبکاری - آبکاری کو کسی صورت مین شہر کے اندر نہ ہونا چاہئے کیونکہ اوس سے کئی قسم کی عفونیتن پیدا ہوتی ہین جو ہوا کو متعفن کرتی ہین - یہان تک کہ اون انسانون کو جن کا ایسی جگہہ کے پاس سے کبھی گذر نہین ہوا - اون کو اتفاقاً گذرتے وقت سڑاہند کے مارے ناک بند کئے بغیر گذرنا دشوار ہو جاتا ہے آبکاری کی غلاظت اور سڑاہند کے پانی کو کہیتون مین دور جا کر پہینکنا چاہئے تاکہ وہان کہاد کا کام دیوے اور باقی جگہہ کی ہوا کو متعفن نہ کر سکے - آبکاری کی نالئین فرش وغیرہ ہمیشہ پختہ ہونی چاہئے تاکہ اوس کے اندر کیچڑ اکہٹا نہ ہونے پاوے - شراب کی لاہن گوالون کو بہینسون وغیرہ کے لئے بہی نہ دین اور جہان تک ممکن ہو اس رسم کو جلد بند کرنا چاہئے +

گوالے - جہان تک ممکن ہو گوالون اور گوجرون کو جن کے پاس بہت مال مویشی میونسپلٹی

کی حد سے باہر آباد کرنا چاہئے - اُن کی آبادی کے لئے ایک علیحدہ جگہہ مقرر ہونی چاہئے کیونکہ شہرون مین گنجان آبادی کے باعث ہوا پہلے ہی متعفن ہوتی ہے - پہر مال مویشی کو رہنے سے اور اون کے بول و براز کے کسی طریق سے شہر کے باہر نہ لیجانے سے شہر کی ہوا اور بہی کثیف ہوتی رہتی ہے - شہر مین گوالون کے گہرون کو دیکہیے - گوبر اور پیشاب کی بو کے مارے وہان ناک نہین دیجاتی - گوالے گوبر کے اوپلے بنا کر مکانون کی دیوارون پر ہی خشک کرتے ہین - جبکہ حالت مین کہ گانو کے اندر اوپلے بنا کر خشک کرنے ممنوع لکہا گیا ہے - تو سوچئے کہ گنجان شہرون مین یہی کام کرنے سے کتنی خرابیان نکلین گی - داروغہ صفای کا یہہ بہی ایک منصبی فرض ہے کہ ایسے گوالون کے گہرون مین جا کر جو مدت سے شہر کے اندر آباد ہین اور اون کے شہر سے باہر نکالے جانے مین کچہہ ہرج ہے تو ان کے مال مویشی کی جگہہ کا اور صفای کا ملاحظہ کرے کیونکہ اکثر موسم برسات مین اوپلون کے بارش سے خراب ہو جانے کے خوف سے یہہ لوگ گوبر وغیرہ کے ڈہیر گہرون مین اکٹہا کر چہوڑتے ہین جو بارش اور گرمی کے باعث سخت متعفن ہو کر ہوا کو کثیف کر کے کئی بیماریون کے باعث ہوتے ہین ٭

قواعد انتظام صفای گانون

ہر ایک گانون کا انتظام گانون کے کارکن اور سر کردہ آدمیون کے اختیار مین ہونا چاہئے تہوڑی سی توجہ سے وہ اپنے اپنے گانون وغیرہ کا نہایت عمدہ انتظام کر سکتے ہین - لیکن شرط یہہ ہے کہ گانون کے تین چار سر کردہ آدمی مل کر اپنی پنچایت یا کمیٹی بنا دین - اور کمیٹی یا پنچایت کا ہر ایک ممبر اپنا اپنا ذاتی فائدہ مد نظر نہ رکہے - بلکہ خلق اللہ کی بہتری کا خیال

گانون کی پنچایت

ہر ایک کے دل مین ہو۔ صفای کے بارہ مین کوی ایسا معما نہین پڑتا جس سے ان کو یا کسانان
دیہہ کو کسی قسم کی تکلیف یا نقصان کا احتمال ہو۔ فی زمانہ سرکار قیصرہ ہند کی سلطنت
کے وقت مین وہ مار دہاڑ کے اندیشے نہین ہین جو پہلے تہی ہر ایک انسان بلا کہٹکے کہلے
فراخ مکان مین ہر ایک جگہہ گذارہ کر سکتا ہے۔ مختصر طور پر چند ایک تدابیر گانون
کی حفظ صحت کے لئے ذیل مین درج کیجاتی ہین۔ گانون کے آباد کرنے سے پہلے اوس
زمین کو جس پر گانون آباد کرنا ہے حسب طریق بیان شدہ پسند کرنا چاہئے۔ نئے گانون
جو آباد ہون اون کی سڑکین اور گلیان خوب فراخ رکہنی چاہئین۔ کم سے کم ہر ایک گلی کا
عرض تین چار گز ہونا چاہئے۔ گلیون اور سڑکون کو ہموار رکہنا چاہئے۔ ان مین نشیب و فراز
نہ رہین۔ تاکہ موسم برسات مین یا کسی دیگر ایسے موقع پر کیچڑ نہ ہو جاوے۔ اگر کسی باعث کسی
جگہہ گڑہا پڑ گیا ہے تو اوس جگہہ پر اوس کے پڑوس کے مکان والا آدمی ایک دو ٹوکرے
مٹی کے ڈال کر اوس کو ہموار کر سکتا ہے۔ اگر گانون بڑا ہے اور اُس کے ملبہ کی آمدنی کافی ہے
تو سرکار کسانان دیہہ کے لئے اوس آمدنی سے ایک یا ایک سے زیادہ حسب ضرورت مہتر رکہنا
کچہہ مشکل بات نہین۔ جو گلی کوچون اور گانون کی بدررو کی صفای کر سکے لیکن واضح رہے
کہ گانون کے سرکردہ آدمی اس قسم کے مہترون کو اپنا ذاتی نوکر نہ تصور کرین اور اپنے گہر کے
کام مین نہ لگا رکہین۔ بلکہ کل گانون کے عام گلی کوچون بازارون اور نالیون کی صفای کا ذمہ وار
ٹہیرا دین۔ گانون کے ایسے گلی کوچون کو جس مین گاڑی وغیرہ کا گذر ہو سکتا ہے درمیان سے
اونچا اور دونون طرف سے ڈہالو ہونا چاہئے +

گانون کے بڑے کوچون اور بازارون کی بدررو حتی الامکان پکی بنانی چاہئے۔ تاکہ بارش
وغیرہ یا دیگر موقع پر پانی بآسانی بہہ جاوے۔ ان بدررؤن کو کسی تالاب یا جہیل کے نزدیک

نئے گانون آباد کرنا۔

نالی بدررو

ختم نہ ہونا چاہیے - گلی کوچون - یا بازارون مین کسی صورت سے اردڑی یا غلاظت نہ پہنچنی چاہیے کیونکہ ایسا کرنے سے ہوا کثیف ہوتی ہے - گلی کوچے تنگ ہوتے جاتے ہین - حتی کہ چہند مدت تک اگر اروڑی نہ اوٹھای جاوے تو گلی یا بازار کے بند ہونے کی نوبت آجاتی ہے - گہر کا کوڑا آنکہون کے سامنے سے اوٹہا کر دیوار کی آڑ مین آنکہون کے پرو کہلے ڈال دینا بہت بڑی بات ہے جس نیت سے گہر کی صفای کی گئی ہے وہ بات پوری طور پر حاصل نہین ہوی - گو ظاہرا صحن صاف ہو گیا لیکن صحن کی دیوار کے باہر کی طرف غلاظت کے ڈہیر لگے ہوے ہین اگر کسی گانون مین آبادی بہت ہے اور کثرت آبادی کے باعث کسی بازار مین ساکنان دیہہ کی آمد و رفت بھی بہت ہے اور اسی باعث دہون وغیرہ کا پانی بہی زیادہ گرتا ہے تو مناسب ہے کہ اُس جگہہ کی پنچایت اس بازار کے فرش کو پختہ بنوا دے - اور پانی وغیرہ کے لیے اس بازار کی دونو طرف نالی رکہنی چاہیے جس کے راستے تمام غلیظ پانی ڈہلوان کی جانب بآسانی بہہ جاوے - گہر کی موریون اور نالیون کو بہی خواہ اینٹون کے ذریعہ خواہ کنکیرٹ کے ذریعہ پختہ بنانا چاہیے - تاکہ گہرون مین کیچڑ وغیرہ پانی کے باعث زمین مرطوب نہ ہونے پاوے +

گہرون مین کہڑکی اور چہتون پر روشن دان رکہنی کی ضرورت اور ان چیزون کے فوائد مفصل طور پر پہلے بیان ہو چکے ہین - اور یہہ بہی پہلے بخوبی جتلایا گیا ہے کہ کوٹھی کے لیے روشن دان کے بغیر ایک دروازہ کافی نہین - گو زمینداروں کو ایسی کمرون مین بہت تہوڑی دیر رہنی کا اتفاق ہوتا ہے - کیونکہ وہ لوگ دن کا بہت حصتہ کہیتون مین خرچ کرتے ہین تاہم موسم سرما مین یا بیماری کے وقت کنبہ کا کنبہ یا صرف بیمار اوس ہی کوٹھی مین گذارہ کرتا ہے اور آگ وغیرہ اوسی جگہہ جلتی ہے جس کے باعث خاصکر اوس حالت مین کہ

بیان ...
ان ہو گہہ

جب دروازہ بند ہو اوس جگہہ کی ہوا بہت کثیف ہو جاتی ہے - اور مضر صحت پڑتی ہے
اسلیئے مناسب ہے کہ جہان تک ممکن ہو گا لوگ ہر ایک کوٹھہ مین روشن دان یا دیوارون مین
دریچہ لگا دے جاٹین - اکثر دیکھنے مین آتا ہے کہ ساکنان دیہہ مع بال بچون اور مال مویشی کے
ایک ہی کمرہ مین رات بہر گذران کرتے ہین - یہہ بہی مناسب نہین - مال مویشی کے لئے علیحدہ
کمرے ہونے چاہئین - اور مویشیون کے کمرون کا فرش ایسا ہونا چاہئے کہ مویشیون کا پیشاب وغیرہ
باسانی کسی موری کے راستے بہہ کر کمرے سے باہر نکل جاوے نہ کہ اندر اکٹھا ہو کر اوسی زمین جذب ہوتا
رہے - گوبر وغیرہ کمرے مین سے روزانہ نکال دینا چاہئے - مویشیون کے کمرون کے دروازے اور
روشن دان دن بہر کہلے رکہنے چاہئے - تاکہ دن بہر اون کے اندر تازہ ہوا کی آمد و رفت جاری رہے
اروڑی وغیرہ گانون کی حد سے دو سو گز دور جمع کرنی چاہئے - اس مین البتہ یہہ حجت پیش ہو
سکتی ہے کہ اتنی دور اروڑی گوبر وغیرہ لیجانے مین بہت سا وقت صرف ہوتا ہے - اور چونکہ
زمیندار اروڑی کو روپیہ سے زیادہ قیمتی سمجہتے ہین - اور گانون کے سب آدمی اپنی اپنی اروڑی
تنازعہ یا نقصان کے ڈر کے مارے اکٹھی ایک جگہہ پہنکنی نہین چاہتے لیکن یہہ دونون حجتین
تدبیر کے سامنے ہیچ ہین ان حجتون کے دفعیہ کی تدبیر پہلے مفصل طور پر بیان ہو چکی ہے اور یہان
مختصر طور پر پہر درج کیا جاتا ہے - ہر ایک زمیندار اپنی اپنی گہر کے ایک کونے مین ایک ایک گز
اونچی مٹی کی دیوار بناوے اور دن بہر کا گوبر وغیرہ اوس جگہہ اکٹھا کرتا جاوے - اور کوڑا مشترک جگہہ
پر پہنکتا ہے تو زمیندار لوگ صبح کے وقت ایک دو ٹوکریان خواہ کتنا ہو اوٹھا کر شہر سے دو سو گز
کے فاصلہ پر مقررہ جگہہ پر بلا وقت پہنک سکتی ہے اور اگر وہان پہنکنا منظور نہین تو زمیندار صبح کو
اپنے کہیت یا کنوئین پر جاتا ہوا بیل یا بہینسے پر بورے مین ڈال کر کہیت مین لیجا سکتا ہے اور
وہان تا وقت ضرورت اکٹھا کر سکتا ہے - اس طریق سے صفائی کا انتظام بہی ٹہیک رہ سکتا ہے

مال مویشی کے لئے علیحدہ کمرون کی ضرورت -

اروڑی وغیرہ کا انتظام -

اور اروڑی کے نقصان کا احتمال بہی نہین ہوسکتا۔ جہان گلی کوچون کی مشترک روڑی پہینکنے کے لیے جگہہ مقرر کی ہے اوس کے گرد دو دو گز کچی چار دیواری چاہیے۔ اور کوڑا وغیرہ اوس چار دیواری کے اندر ڈالنا چاہیے +

کچے تالاب

چہپڑ یعنے کچے تالاب گانون کے گرد چہپڑون کا ہونا بہی ضرورت کے بغیر فضول ہے اور فضول گہڑہون کو ہموار کرکے اون پر درخت وغیرہ لگا دینے چاہیئے لیکن معلوم رہے کہ مال مویشی کے نہانے اور پانی پینے کے لئے تالابون کا ہونا ضروری ہے گو کوئین سے پانی پیتے ہون لیکن مویشی عموماً جہان کنوان بہی ہوتا ہے۔ چہپڑون پر نہاتے ہین۔ اور اوس جگہہ سی پانی پیتے ہین اگر لوگون کی گذران بہی چہپڑون کے پانی پر ہے تو انسان کے پانی پینے کے چہپڑ حیوانون کے چہپڑ سی علیحدہ ہونے چاہئیے۔ اور انسان کو بہی پانی پینے والے چہپڑون مین نہانا یا کپڑے دہونا مناسب نہین ایسا کرنے سی جو خرابیان اور بدعتین نکلتی ہین پہلے بیان ہوچکی ہین۔ بلکہ مناسب یہہ ہے کہ چہپڑ کا پانی نہ پیوین۔ اور چہپڑ کے نزدیک ایک دو گز کے فاصلہ پر چہوٹا سا کچہ کنوان بنالیوین اور اوس کچے کنوئین سے پانی پینا چاہیے۔ کیونکہ اس طریق سی اوسی چہپڑ کا پانی زمین سی صاف ہوکر کنوئین مین پہونچے گا۔ چہپڑون کے نزدیک کسی صورت مین اروڑی وغیرہ کے ڈہیر نہ لگانے چاہئین۔ یا اور کسی دیگر قسم کی غلاظت نہ پہینکنی چاہیے۔ اس سے جو خرابیان پیدا ہوتی ہین وہ بہی پہلے بیان ہوچکی ہین۔ ان چہپڑون اور کچے تالابون کو چارون طرف سی ڈہلوان نہ ہونا چاہیے۔ بلکہ باقاعدہ کچے تالابون کی طرح بنانا چاہیے۔ اور اس کے گرد بند رکہنے چاہیے +

درخت

گانون کے گرد جو درخت لگے ہون تاوقتیکہ اون کی شاخین سطح زمین سے ۱۰یا ۱۲ فیٹ

اونچی نہو جاوین اون کی شاخ تراشی کرنی چاہیئے - کیونکہ اگر شاخین سطح زمین کے برابر
ہین تو گانون کے اندر ہوا کی آمد و رفت درست نہو سکے گی - اگر گانون کے نزدیک کوی
بڑا چھنب - ڈہاب - تالاب یا دریا کے کنارے کی ایسی جگہہ ہو جس کی مرطوب ہوا
ساکنان دیہہ کو ضرر پہنچے تو اوس طرف کے درختون کی شاخ تراشی کم کرنی چاہیئے - کیونکہ
درختون کا جھنڈ اوس مرطوب ہوا کو گانون مین آنے سے روکے گا - اور اس طرح سے اوس
کے باشندون کو مرطوب ہوا کی خرابیون سے محفوظ رکھیگا - ایسی جگہہ پر سرس
کے درخت اور سورج مکھی پہول کے پودے لگانے چاہیئے - اگر یہہ نہ مل سکین تو بیجھونا
یا پہروان کے درخت لگانے چاہیئے کیونکہ یہہ درخت بہی دافع وبا ہوتے ہین -
جس گانون مین درخت نہین ہوتے اوس مین گرمی کے موسم مین گرمی زیادہ اور سردی
کے موسم مین سردی زیادہ ہوتی ہے اسواسطے درخت گانون کو زاید گرمی سردی سے بہی
محفوظ رکہتے ہین لیکن جب اس غرض سے درخت لگائے جاوین تو اس بات کا خیال
رکہنا چاہیئے کہ درخت گنجان نہون - اور اون کی شاخین سطح زمین کے ایسے نزدیک
رہین جو ہوا کی آمد و رفت کو روکین - نئے درختون کو گانو کی حد سے دو سو گز کی فاصلہ
پر لگانا چاہیئے تاکہ ان کی شاخین گہرون تک نہ پہونچ سکین اور ہوا کی آمد و رفت
مین کسی قسم کی رکاوٹ نہو -

کنوئین

کنوؤن کی صفائی اور اون کو صاف ستہرا رکہنے کے بارہ مین ساکنان دیہہ کو بہی
ایسا ہی متوجہ ہونا چاہیئے - جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے - چونکہ گانون کے اکثر
کنوؤن پر رینٹ یعنی بلٹ کہیتون کی آبپاشی کے لئے لگے رہتے ہین - اور وہ رہٹ
بیلون کے ذریعہ چلتے ہین - اس بات کا خیال رکہنا چاہیئے کہ کنوئین کی چہت کا

وہ حقہ جیسے پہلے بیان ہوئے گندہ نہ ہو درستی ہی بنا ہوا ہو تاکہ چیلون کا گوبر وغیرہ
کنوئین مین نہ گرنے پاوے اور اسی طرح سے کنوئین کا پانی گندہ نہو اور ایسی جگہہ سے جہان
گوبر وغیرہ کو بعد کا روز اوٹھا کر کنوئین سے دور اور فاصلے پر پہینک دینا چاہیے
تاکہ اوسکو خشک ہوکر ہوا کے ذریعہ کنوئین مین گرنے کا موقع نہ ملے۔ پہرا گر کنوئین
کا چبوترہ بنا ہوا ہو پانی حتی المقدور نہ پینا چاہیے۔ کنوئین مین جب وقت نہ کی
مال یعنی مٹی چہڑا کی ہوائی ہو تو اوسمین کی بو سیدگی کے باعث سوا کنوئین کا پانی
متعفن ہو جاتا ہے۔ سو ہوشیار رہنا چاہیے کہ تا وقتیکہ کنوئین کا پانی صاف ہو اوسے نہ پینا
چاہیئے۔ اگر بالفرض اس کنوئین کے بغیر اور کنوان اس جگہہ کوئی نہین تو اوس
پانی کو حسب ہدایت سابقہ جوش دیکر اور صاف کرکے پینا چاہیئے ۔

مردار ۔ مردار وغیرہ جیسے پہلے بیان کیا گیا ہے چمڑا اوتارنے کے بعد زمین مین دبا دینے چاہیئے۔
کیونکہ جیسا انسان کی نعش کے بوسیدہ ہونے سے بو پیدا ہوتی ہے ویسا ہی دیگر حیوانون
کی نعشون سے بہی بو پیدا ہوتی ہے اگر کسی باعث یہہ بات ممکن نہو تو مردارون کو گانون
سے نصف یا ایک میل کے فاصلہ پر ایسی سمت مین پہینکنا چاہیئے کہ جس جگہہ کا پانی
گانون مین نہ آسکے۔ اکثر گانون کے گہرون مین پائخانے نہین ہوتے اور لوگ عموماً
جائے ضرور ۔ رفع حاجت کے لئے کہیتون مین جاتے ہین۔ اور کئی آدمی گانون کے نزدیک ہی دیوار
کی آڑ مین اپنی حاجت رفع کرلیتے ہین۔ جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے یہہ بات بہی
مضر صحت ہے کیونکہ وہی غلاظت خشک ہوکر ہوا کے ذریعہ اوڑتی ہوئی کہانے پینے کی
چیزون مین مل جاتی ہے اسلئے مناسب ہے کہ گانون کے گرد دو دو سو گز کے فاصلہ پر چہوٹی
چہوٹی جہپریان بنائی جاوین اور اس محدودہ جگہہ کے اندر کوئی انسان پائخانہ نہ پہیرا دے۔

کہیتون مین پائخانہ پہرنے کے بعد پائخانہ کے اوپر دو چار انچ مٹی ڈال دینی چاہئے
تاکہ اس غلاظت سے عفونت پیدا نہو- اور اوس کے ریزے ہوا کے ذریعہ اوڑکر ادہر
اودہر نہ پہیلنے پاوین- چہوٹے چہوٹے گانون مین جہان خالی ایک ہی کنبہ آباد ہو تو
گانون سے باہر ۲۰۰ سو گز کے فاصلہ پر ایک فٹ گہری نالی کہود لینی چاہئے اور
اوس نالی کو پائخانہ پہرنے کے بعد مٹی سے پر کر دینا چاہئے- اس طرح سے عفونت
نہین ہوگی- اور کہاد بہی ضایع نہوگی- گانون مین اکثر گوبر کو سکہا کر اپلے بناتے ہین

گوبر

گوبر کے خشک ہوتے وقت کئی قسم کی عفونتین نکلتی ہین خاصکر موسم برسات مین جب کہ
خشک گوبر پر پانی پڑجاوے اسلئے مناسب ہے کہ اوپلے وغیرہ گانون کی حد سے باہر میدان
مین تہاپنے چاہئے- اور اون کے خشک ہونے پر اونکو ڈہیر لگا کر اوپر سے گوبر اور مٹی کے ذریعہ
لیپنا چاہئے جیسا کہ اکثر گانون مین گوہیرا بنا چہوڑتے ہین- کیونکہ اس طریق سے اوپلے
پانی وغیرہ سے بچے رہتے ہین- اور ان سے عفونت پیدا نہین ہوتی- گہرون مین موسم برسات
کے درمیان سورج کے کم نکلنے اور بادلون کے نہ سوکہنے کے باعث اور گوبر کے پتلا ہونے
کے باعث لوگ جو سینکڑون من گوبر کا ذخیرہ الموسوم گہیر اکٹہا کرتے ہین وہ بہی سخت
مضر صحت ہے- گانون کے ہر ایک آدمی کو بخوبی تجربہ ہے کہ اس سے کیسی عفونت پیدا ہوتی
ہے وہ عفونت اور خراب ہوا سخت مضر صحت ہے- اسلئے مناسب ہے کہ اس موسم کا گوبر
اروڑی وغیرہ مین جمع کیا جاوے اور اگر برسات کے بعد اوپلے بنانے کی غرض سے جمع کرنا
ضروری ہے تو گانون کی مقررہ حد سے باہر جہان دیگر اروڑی وغیرہ ڈالی جاتی ہے جمع کرنا چاہئے

کہنہ گہر

کہنہ گہر گانون مین کہنہ گہرون کو لوگ اکثر جلانے ضرور کے بجای استعمال کرتے ہین
چونکہ اکثر وہ گہر لاوارث ہوتے ہین کوئی ان کا نگران حال نہین ہوتا اور لوگ اوس مین بلا

پاسنی نے پہرتے رہتے ہین جس کو کوئی ملاقات نہین کرتا - اسواسطے تہوڑی ہی دنون مین روس جگہہ غلاظت کے ڈہیر لگ جاتے ہین - مناسب کہ اس بہت کی دور کرلینے کے لیئے ان کہنہ گہرون کو اگر ان کی ضرورت نہو یا ان کو پہر بنانا منظور نہو گرا کر سطح زمین کے برابر کردین - اور اگر گرانے مین کسی کا ہرج ہو تو مالک کو چاہئے کہ ان کی گرد لکڑی کی واڑ یا چہاپہ وغیرہ دیدے تاکہ کوئی آدمی اس کے اندر نہ گہس سکے +

پیدایش اور اموات کی کتابون کی نگرانی

پیدایش اور اموات کے رجسٹر - کارکن ممبران یا گانون کے نمبردار کا یہہ ذاتی فرض ہے کہ پیدایش اور اموات کے رجسٹر یعنے بہیون کا ملاحظہ کرے اور یہہ بہی دیکہے کہ اون مین کوئی فرضی اندراج تو نہین ہوتا اور بشرط ضرورت اوسکی خانہ پوری روزمرہ ہوتی رہتی ہے کیونکہ ان ہی بہیون کے حساب کتاب پر بہت کچہہ مدار ہے ان بہیون کی فوائد رجسٹریشن کے بیان مین دئیے گئے ہین +

قبرستان

قبرستان گہرون مین یا گانون کی حد کے اندر مردے جلانا یا دفن کرنا بہی سخت مضر صحت ہے کیونکہ مردے جلانے اور دبانے سے کئی قسم کی عفونت پیدا ہوتی ہے قبرستان اور مرگہٹ کو گانون کی حد سے کم سے کم ایک یا نصف میل کے فاصلہ پر ہونا چاہئے - مردون کو اوپلون سے کبہی نہ جلاوین - اور جلاتے وقت مردہ کو ادہورا نہ چہوڑین -

تنبیہہ

تنبیہہ ان مین سے کئی تجاویز پر عمل درآمد کرنے کے لئے صرف توجہ اور کوشش ہی کی ضرورت ہے لیکن بعض تجاویز ایسی ہین - مثلاً فرش کا بنوانا - نالی کا بنوانا - عام راستون مین صفائی کا رکہنا ان کے لئے روپیہ کی ضرورت پڑتی ہے - ایسے کام کے لئے کارکنان دیہہ یعنے پنچایت ملبہ کے روپیہ سے جو اون کی تحویل مین رفاہ عام کے لئے ہوتا ہے خرچ کر سکتے ہین - اور بڑے بڑے گانون کے بازارون گلی - کوچہ وغیرہ عام گذرگاہ کی اردلی کو بہیج کر

ایک فنڈ بنا سکتے ہین - اس اروڑی کی آمدنی رفاہ عام کے لئے مثلاً فرش کا بنوانا - اور اسی طرح کے دیگر کامون پر صرف کرسکتے ہین +

اے پی ڈے مکس یعنی وبائی بیماریان

وبائی بیماریان آگ بگولے کی طرح ایک ہی وقت مین ایسے زور وشور سے پھیلتی ہین کہ ہزارہا خلق اللہ کی جانین ان کے باعث تلف ہوجاتی ہین - اور اس قسم کی بیماریان اچانک انسان کو لاحق ہوجاتی ہین اور اون مین سے کئی ایک ایسی ہین کہ بیمار اُن کے پنجہ سے بہ مشکل رہائی پاتا ہے اور اکثر راہی ملک عدم ہوجاتا ہے اسیواسطے ایسی بیماریون کے دنون مین کیا تندرست کیا بیمار سب کے چہرے ہراسان ہوتے ہین اور جیسا کہ مثل مشہور ہے ہر ایک کی جان مٹھی مین ہوتی ہے - سب کے دل مین چھوٹے سے بڑے تک یہہ ہی گذرتا ہے کہ نہین معلوم کس وقت بیماری مین گرفتار ہوجاوے -
اسواسطے ہر ایک بشر کا فرض ہے کہ جہان تک ہوسکے حتی الوسع اس قسم کی بیماریون کی بیخ کنی کی کوشش کرے - اور اگر کسی جگہہ اس قسم کی بیماری پھیل گئی ہو تو اس کے دفع کی کوشش کرے کیونکہ اس مین خالی اوس کے شہریون اور پڑوسیون کا ہی فایدہ متصور نہین ہے بلکہ خاص اوس کی اپنی جان کا فایدہ ہے - اس قسم کی بیماریان ہیضہ -

اسہال پیچش - انفلوئنزا (نزلہ) - میعادی بخار (ٹائفائیڈ) - سرخ باد - ڈفتھیریا - خسرہ - ریلیپسنگ فیور (مکرر تپ) - پیلا بخار (یلو فیور) - آشوب چشم - پیوریپرل فیور (زچہ کا بخار) - سیاہ تپ - اسہال، پاگل کتے کا کاٹنا - چیچک - سکارلٹ فیور - انفلوائنزا - وغیرہ وغیرہ ہیں جن کا مفصل بیان علم طب کی کتابوں سے ناظرین مطالعہ کر سکتے ہیں - ان میں سے بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جو بہت کم لوگوں کو ہوتی ہیں مثلاً چیچک خسرہ - اور بعض ایسی ہیں جو زچہ کو ہوتی ہیں مثلاً سوتکا (زچہ کا تپ) لیکن چند بیماریاں مثلاً ہیضہ - ٹائفائیڈ فیور وغیرہ ایسی موذی بیماریاں ہیں کہ ہر ایک انسان کو ہر ایک عمر میں خواہ امیر خواہ غریب خواہ جوان خواہ بچہ ہو لاحق ہو سکتی ہیں - اور یہہ اس قسم کی بیماریاں ہوتی ہیں - کہ فی صدی بہت کم بیمار اون کے پنجہ سے رہائی پاتے ہیں - اسلئے ان بیماریوں کے روکنے کی تدابیر ان سے بچنے کی تدابیر - اور اون کے علاج وغیرہ کی تدابیر ذیل میں درج کیجاتی ہیں -

معلوم رہے (۱) وبائی بیماری کا زہر اس کے ہر ایک بیمار میں پایا جاتا ہے -

(۲) یہہ زہر مریض کے بول و براز پسینے اور تھوک وغیرہ کے ذریعہ بدن سے خارج ہوتا ہے

(۳) یہہ چیزیں ہوا اور پانی میں مل کر اون کو خراب کر دیتی ہیں اور اون کے ذریعہ تندرست انسان میں اس قسم کی بیماریوں کا زہر پہونچتا ہے - یعنی بیمار کے کمرہ کی ہوا سونگھنے یا اس قسم کی بیماری میں مبتلا بیمار کے بول و براز وغیرہ کے ریزوں کے تندرست انسانوں کے پینے والے پانی میں اور ہوا میں مل جانے سے یہہ متعدی بیماریاں آگ بگولے کی طرح بڑھ سکتی ہیں *

وبائی اور متعدی بیماریوں کے روکنے کی تدابیر

عام صفائی

(۱) وبا کے دنوں میں صفائی کا بہت ہی خیال رکھیں۔ خواہ گھروں میں خواہ عام
جگہوں میں کوڑا وغیرہ کے ڈھیر نہیں ہونے چاہئیں۔ اگر کسی جگہ ایسے ڈھیر مدت سے موجود ہوں
تو وبا کے دنوں میں ان کو اٹھوانا مناسب نہیں کیونکہ مدت کی جمع شدہ اروڑی کو
ایسے موقع پر اٹھانے سے عفونت پیدا ہو کے پھیل کر ہوا کو اور بھی خراب کریں گے۔
اسلئے ایسی جگہوں پر وبا کے دنوں میں خشک مٹی اور دیگر دافع عفونت چیزیں ڈالنی چاہئیں
تاکہ اس گندگی میں سے عفونت پیدا ہو کے نہ نکل سکیں۔ اپنے اپنے گھروں کو ہر روز صاف
کرنا چاہئے۔ اور اکثر لیپنا یا سفیدی کرانا چاہئے۔ گلیوں بازاروں اور بدرروں
کی طرف ملازمان صفائی کی خاص توجہ ہونی چاہئے۔ ملازمان صفائی کی ایسے
دنوں میں بخوبی نگرانی ہونی چاہئے۔ تاکہ وے کسی طرح کام میں غفلت نہ کر سکیں
اگر ضرورت ہو تو ایسے دنوں میں صفائی کے لئے چند زاید ملازم بھی رکھ لینے چاہئے۔

میلوں کا بند کرنا۔

(۲) انبوہ کا جمع ہونا بھی ممنوع ہے۔ اسواسطے میلے وغیرہ وبائی موسموں میں نہیں ہونے
چاہئے کیونکہ ایک تو ہوا پہلے ہی بگڑی ہوئی ہوتی ہے۔ انسانوں کی طبعیتیں کمزور اور
بیماری کے مارے ڈرپوک ہوتی ہیں۔ دوسرا یہ کہ انبوہ کے بافراط ہونے کے باعث
اور اشیاء خوردنی کی قلت اور گرانی کے باعث ان لوگوں کو کھانے کے لئے خراب چیزیں
ملتی ہیں اسواسطے میلے وغیرہ سے بیماری کے زیادہ بڑھ جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

(۳) لوگوں کی جہالت کے باعث بول و براز کا ٹھیک انتظام نہیں ہو سکتا

لگ موقع اور نظر بچا کر ادہر اودہر رفع حاجت کر لیتے ہین - بول و براز اوسی جگہہ بوسیدہ ہوکر پانی اور ہوا مین جا ملتا ہے - ایسے موسم مین غریبون کے گہرون سرا ے وغیرہ گنجان گلیون کی طرف خاص توجہ ہونی چاہیے تاکہ اُن مین کسی قسم کا میلا جمع نہ ہونے پاوے علاوہ ان صفائی کی خاص توجہ ان کوچون کی طرف ہو جو تنگ ہین اور جن مین سے عوام الناس کا گذر کم ہوتا ہے کیونکہ ایسی ہی جگہون مین لوگ نظر بچاکر کوڑا کرکٹ جمع کرتے ہین -

آمد و رفت ہوا

اس موسم مین گہرون کے دروازے - روشندان ہر وقت کہلے رکہنے چاہئیں تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہو سکے -

مریض الگ رہے

(۵) متعدی بیماری کے مریض یا ایسے اشخاص کو جن سے بیماری کا زہر پہیلنے کا احتمال ہو عام لوگون مین ملنا - ملانا نہ چاہئے -

ا ور نیز یہ بچیزون کو اہوا یا

(۶) آبادی کی کسی جگہہ پر متعفن بوسیدہ چیزین اکٹہی نہ ہونی چاہئے - اگر کہین ایس قسم کی چیزین موجود ہون تو اُن کو فوراً اوٹہوا کر آبادی سے دور لیجانا چاہئے - اگر کسی باعث اُن کا اوٹہانا ناممکن ہو تو اوس جگہہ دافع عفونت ادویات اور خشک مٹی ڈالنی چاہئے تاکہ اوس سے بو نکلنے نہ پاوے -

(۷) خاص و عام پائخانجات گہرون کی موریون پیشاب گاہ - چہپڑ - تالاب وغیرہ کی صفائی کا بہت ہی خیال رکہنا چاہئے -

(۸) اگر ممکن ہو تو نالیون - بدررون - گہرون - گلی - کوچون مین دافع عفونت ادویات چہڑکنی چاہئے - موریون کے لئے سب سے عمدہ دافع عفونت دوائی فنائیل اور کاربالک ایسڈ ہے -

گندہک وغیرہ جلانا

گہرون اور کوچون مین گندہک - کافور - گوگل - دہوپ - وغیرہ جلانا مناسب ہے ہر ایک گلی - کوچہ مین ۶۰ - ۷۰ گز کے فاصلہ پر گندہک جلانی چاہئے -

(۹) وباءی بیماریون کے دنون مین پینے کے پانی کی طرف خاص توجہ ہونی چاہیے پانی کو ایسے کنوئین تالاب اور چشمہ سے نہ لیوین جس کے نزدیک کسی متعدی بیماری کا مریض ہو۔ یا جس جگہہ کے پانی کے خراب ہونے کا احتمال ہو۔ ایسے کنوئین اور تالابون کا پانی جن کے نزدیک بدرو ختم ہوتی یا گذرتی ہو۔ یا جن کے پانی سے عفونت آتی ہو یا جیو تری وغیرہ کے خراب ہونے کے باعث بیرونی غلاظتین اون مین گرتی ہون۔ ہرگز پینا نہ چاہیے۔ جہان تک ممکن ہو ایسے موسمون مین پانی اوبال کر اور فلٹر کر کے پینا چاہیے۔ اگر فلٹر وغیرہ کا موقع نہ ہو تو پانی کے بدلے ہمیشہ نرم خسانده چاء کا استعمال کرین۔

(۱۰) اگر کسی آبادی مین بیماری کا بہت زور ہو تو تندرست انسانون کو چاہیے کہ بستی سے باہر کھلے میدان مین چند روزہ رہایش کر لیوین۔

(۱۱) اگر کسی متعدی بیماری کے روکنے کا کوی علاج ہو تو تندرست انسانون کو فوراً وہ علاج کرانا چاہیے مثلاً چیچک کا علاج ٹیکا لگانا ہے۔

(۱۲) وباء کے دنون مین غرباء اور مسکین کمینون کی پرورش کا بہت خیال رکھنا چاہیے کیونکہ ہیضہ وغیرہ قسم کی وباءی بیماریان عموماً غرباء سے شروع ہوتی ہین اور یہہ بات ظاہر ہے کہ جس وقت ان بیماریون کی زہر بھڑک اوٹھتی ہے۔ تو امیر غریب کا بالکل خیال نہین رہتی۔ اسواسطے امیرون کو مناسب ہی کہ خواہ خلق اللہ کے فایدہ کی خیال سے خواہ اپنے ذاتی فایدہ کے لحاظ سے ایسے موسمون مین اپنے غریب لواحقین اور ہمسایون کے کہانے وغیرہ کی نگرانی کرین۔

(۱۳) ایسے دنون مین حتی المقدور عمدہ کہانا اور نفیس کپڑا پہننا چاہیے۔ اور صحت بدنی کا

پورا خیال رکھنا چاہئے -

(۱۴) ان دنوں میں ماتم پرسی کے لئے کسی کے مکان پر جانا مناسب نہیں - اگر رشتہ
داری وغیرہ کے لحاظ سے ماتم پرسی یا بیمار پرسی کے واسطے جانا ضرورت ہو تو خالی معدہ کبھی
نہ جاویں گھر سے نکلنے سے پہلے ضرور کچھ کھا لینا چاہئے لیکن کھانا ثقیل نہ ہو - اگر توفیق ہو
تو چاء یا کافی پی کر جاویں -

(۱۵) جس بیمار میں اس قسم کی بیماری کی خفیف سی علامت بھی نمایاں ہوا ہو اس کا
فوراً کسی حکیم کے زیر علاج کرنا چاہئے - دیسیوں میں بیماری کو چھپانے - کہ پلیگ علاج کرنے
اور بیمار کو تنگ تاریک مکان میں رکھنے کی جو رسم ہے بہت سخت مضرت ہے -

(۱۶) متعدی بیماری میں مبتلا مریض کو حتی المقدور الگ رکھنا چاہئے - اور جہاں تک
ممکن ہو اس کے پاس ضرورت سے زیادہ خدمتگار نہ رہیں -

(۱۷) ہیضہ وغیرہ کے دنوں میں کچی سبزیات پھل وغیرہ کدو - کھیرا - خربوزہ - ہرگز
نہ کھانے چاہئے - جہانتک ممکن ہو سکے بازاری دودھ اور مٹھائی سے بھی پرہیز رکھیں
اگر بازاری دودھ کے بغیر گذارہ نہیں چل سکتا تو ایسے دودھ کو پینے سے پہلے خوب گرم
کر کے جوش دینا چاہئے - وبا کے دنوں میں امرود کھانے سے بھی پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ
گذشتہ سال شہر لاہور کے اندر اکثر واردات ہیضہ امرود کے بکثرت کھانے سے ہی
ہوئی تھیں *

(۱۸) حتی المقدور تندرست انسان کو ایسے بیمار کے پاس نہیں جانا چاہئے - اگر رشتہ
داری وغیرہ کے لحاظ سے تندرست انسان مریض کے پاس جانے سے رہ نہیں سکتا -
تو مریض کے پاس جا کر اس کے کمرہ میں کسی قسم کی چیز کھانی پینی نہ چاہئے - مریض

سے کمرے سے باہر آکر ناک - مونہہ - ہاتہوں کو خوب صاف کرین -

(۱۹) اگر ممکن ہو تو اوس گہر سے جس مین وبای بیماری پہیلی ہو - بیمار اور بیماردار کے سوائے سب آدمیون کو کسی اور گہر مین چلے جانا چاہئے - چونکہ اپنے وطن کی رسمون کے لحاظ سے یہہ بات قدرے مشکل اور قریباً ناممکن معلوم ہوتی ہے - اسواسطے مناسب ہے کہ بیمار کو ایک علیحدہ ہوادار کہلے کمرے مین رکہا جاوے - اور لوگون کی فضول آمدورفت بند کی جاوے - اپنے ملک مین بیمار کے پاس فضول انسانون کا بیمارپرسی کی مراد سے - اور تماشہ بینی کی نیت سے اکٹہا ہو کر بیمار کے تنگ کمرے مین انبوہ کردینے کی جو رسم ہے اوس کو فوراً بند کرنا چاہئے - کیونکہ اول تو بیمار خود ہراسان ہوتا ہے - دوم انبوہ کی اکٹہا ہونے سے اوس کی طبیعت اور بہی گہبراتی ہے - سوم تازہ ہوا کی آمدورفت انبوہ کے باعث بخوبی نہین ہوسکتی - چہارم ان بیمارپرسون کے ذریعہ متعدی بیماری کے پہیلنے کا بہی احتمال ہوتا ہے -

(۲۰) اگر ایک ہی گہر مین متعدی بیماری سے بہت بیمار ہون تو ہر ایک بیمار کو ایک دوسرے سے قدرے فاصلہ پر رکہنا چاہئے تاکہ تازہ ہوا کے ذریعہ بیماری کا زہر کمزور ہوتا رہے - کمرہ کشادہ ہونا چاہئے اور اوس کمرہ مین تازہ ہوا کی آمدورفت بکثرت ہونی چاہئے -

(۲۱) بیمار کی خوراک پوشاک اور دیگر قسم کی صفائی کا بہت خیال رکہنا چاہئے اوس کے پاس کسی قسم کی میلی چیز اکٹہی نہ ہونے پاوے - بیمار کے میلے کپڑون کو لاپرواہی سے ادہر اودہر نہین پہینکنا چاہئے - بلکہ احتیاط کے ساتھ پہلے تو اوسی وقت فوراً گرم پانی سے دہو دین - یا اگر چیتہڑے وغیرہ کم قیمت کے کپڑے ہون تو اونکو

جلا دین - دہونے کے بعد اُن کے دہون کا پانی کنوئین - تالاب وغیرہ ایسی جگہہ
مین جہان لوگون کی آمد و رفت ہو اور جہان سے لوگ پانی پیتے ہون نہ پہنچنا چاہئے
اور نہ ایسی جگہہ پر اون کپڑون کو دہونا چاہئے - کپڑون کو دہو کر اون پر کاربالک ایسڈ
یا فنائیل دوا چھڑکین - اگر یہہ دستیاب نہو سکے تو اون کو گندہک کی دہونی دین
یا کروسیو لوشن یعنے رس کپور کے پانی سے دہوئین -

(۲۲) مریض کے کمرے کا فرش اگر پکا ہو اور سردی کا احتمال نہو تو اوس کو خوب رگڑ کر دہوئین
اگر فرش کچا ہے تو اوس جگہہ کو مٹی سے لیپنا چاہئے - اگر سیلاب کا اندیشہ ہے تو اوس جگہہ کو گیلی
جلا لے چاہئے -

(۲۳) مریض کے بول و براز اور تہوک وغیرہ کو فوراً مریض سے بچا کر ایسی جگہہ کہین یا دبا دین
کہ تندرست انسانون تک اون کی عفونت نہ پہنچ سکے - اور جس برتن مین بول و براز
لیا جاوے اوس مین خشک مٹی ہونی چاہئے بول و براز کے برتن مین رفع حاجت کے
بعد بھی خشک مٹی ڈال دین تاکہ اوس کی بو نکل کر تندرست انسانون کو مضر نہ پڑے
خدمتگار اور حکیم کو جہان تک ممکن ہو ہیضے کے بیمار کی ہوا تنفس سے پرہیز کرنا چاہئے
اور اوس کی غلاظتون کے ابخرون سے بھی بچنا چاہئے - اگر بول و براز یا بلغم زمین پر گر جاوے
تو بحالت پکے فرش کے فرش کو خوب رگڑ کر دہوئین - اگر فرش کچا ہے تو اوتنی مٹی اوکہاڑ
کر اوس جگہہ نئی خشک مٹی ڈال دین

(۲۴) خدمتگار یا رشتہ دار ضرورت سے زیادہ بیمار کے کمرے مین نہ رہین اور ہر ایک کو واجب
کہ بیمار کے کمرے سے باہر آکر ہاتہہ موہنہ بھی صاف کرے اگر ممکن ہو تو کپڑے بھی بدل دیوے -

(۲۵) بیمار کے ہاتہہ کی یا اوس کی چہوئی ہوی چیز نہ کہانی چاہئے -

(۲۶۴) کپڑے یا بستر ے وغیرہ جو کسی متعدی بیماری والے مریض کے کام مین آئے ہون تو اون کو ذیل کے طریق سے صاف کرین - لحافون تکیون وغیرہ کے شمولات نکال کر کھلی ہوا مین رکھین اور اگر ممکن ہو تو ۱۳۰ - درجہ کی گرمی مین کم از کم دو گھنٹہ تک رکھین - اور بعد ازان اون کو گندہک یا رس کپور کے پانی مین خوب جوش دیکر اور دہوکر دہوپ مین خشک کرین -

ہیضہ کے روکنے کی تدابیر

اون تدابیر کے علاوہ جو متعدی بیماریون کے روکنے کے بارے مین اوپر درج کی گئی ہین ہیضہ کے لئے چند ایک علیحدہ تدابیر بھی درج کی جاتی ہین - معلوم رہے کہ ہیضہ کے دنون مین متذکرہ بالا تدابیر کے بہی پیرو رہنا چاہئے -

(۱) ہیضہ کی وباء اکثر یک لخت اور بڑی جلدی پہیلتی ہے - اسلئے مناسب ہے کہ اس کے روکنے کی تدابیر اس کے آغاز سے پیشتر کی جاوین - تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ اس کے پہیلنے کی طاقت دیگر متعدی امراض کی طرح ذاتی کمزوری اور ناصحت بخش حالت پر مدار رکہتی ہے اسلئے مناسب ہے کہ لوگون کو بدنی اور مکانی صفائی کا ہر وقت خیال رہے - یہہ فعل اس وباء کے روکنے کے واسطے ایک بڑی بہاری تدبیر ہے +

(۲) قصبات اور دیہات کی صفائی کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہئے - اگر اس وباء کا احتمال ہووے تو قصبات اور دیہات کی صفائی کا بندوبست معمول سے زیادہ کرنا چاہئے +

(۳) اگر کسی قصبہ یا دیہہ مین یا اون کے قرب وجوار مین وباء پہیل جاوے تو ایسے

وقت ۔ بند نالیون اور بدت سی پڑی ہوی گند گیون کو اوٹھانا نہ چاہئے۔ کیونکہ ایسا کرنے
سے ایسی ہوی بدبو ہوا مین مل کر ہوا کو زیادہ متعفن کرے گی۔ اور وبا کو ترقی دے گی +

(۴) ہیضہ کی ابتدائی علامت اسہال ہے اسلئے وبا کے دنون مین خفیف سی اسہال
کی شکایت ہونے پر بھی اس کا پورا بندوبست کرنا چاہئے +

(۵) موسم گرما مین گہرون مین بہت ہجوم نہ ہونے پاوے - اگر ہیضہ نمودار ہوگیا ہو یا
اوس کا احتمال ہو تو ہر ایک لشکر کے لئی معمول سے زیادہ جگہہ ہونی چاہئے - پلٹنون مین
ساغر بہشتی - بہنگی قلی وغیرہ لوگون کا بہت خیال رکہین - کیونکہ اس قسم کا مرض اکثر انہی
لوگون کے ذریعہ پلٹنون مین آتا ہے +

(۶) ہیضہ کے بیمار کو تندرست انسانون سی جہان تک ممکن ہو علیحدہ رکہنا چاہئے اور
حتی المکان اوس کے ساتھ تندرست انسانون کی آمد و رفت کم ہو +

(۷) ہیضہ کے بیمار کے پاس ضرورت سے زیادہ خدمتگار نہونے چاہئے +

(۸) مریض کو کھلی ہوادار جگہہ مین رکہنا چاہئے +

(۹) اوس کی اولتی یا دستون کو الگ گملے مین جو مٹی سے نصف پُر ہو ڈالنا چاہئے
اوس کے دست یا قے کرتے وقت اس بات کا خیال رکہین کہ وہ زمین پر نہ گرے
اور اگر وہ اتفاقیہ گر جاوے تو اوس فرش کے اوپر والے حصے کو چہیل دیوین اور اوس جگہہ چونا
یا مٹی ڈال دین +

(۱۰) رفع حاجت کے بعد گملے پر اور مٹی ڈال دین تا کہ بول و براز سے کسی قسم کی بو نہ نکلنے پاوے
اس قسم کے کئی گملے تیار رکہین تا کہ وقت ضرورت پر اونکی تلاش نہ کرنی پڑے گملے وغیرہ کی
مٹی کو کنوئیں - تالاب یا چشمہ وغیرہ کے پاس جس جگہہ سی لوگ پانی پیتے ہون - یا گلی - کوچہ

یا عام گذرگاہ مین نہ ڈالنا چاہیئے +

(۱۱) تمام کپڑون کو جو بیمار کے بول و براز سے آلودہ ہوجاوین ہر روز کہولتے پانی مین اوبالنا اور دہونا چاہیئے۔ اور کسی صورت مین ان کپڑون کو تندرست انسانون کے کپڑون کے ساتھہ نہ ملانا چاہیئے۔ کپڑون کے گندے پانی کو الغرض سب کنوئین وغیرہ کے نزدیک پہنکنا چاہیئے۔ اس کو زمین مین کم سے کم ایک فیٹ گہرا گڑہا کہود کر دبا دینا چاہیئے +

(۱۲) ہیضہ کے بیمارون کے مددگارون کو مناسب ہی کہ جتنی دفعہ بیمار کو مدد دینے مین ہاتھ لگاوین اوتنی بار ہی اپنے ہاتھون کو دہوئین۔ اور خوب صاف ستہرے رہین۔ اگر مددگار کے کپڑے کو مریض کی اجابت وغیرہ لگ جاوی تو اوس مددگار کو چاہیئے کہ آلودہ کپڑے اوتار کر فوراً صاف کرلیوی یا کرا لیوی۔ ہر ایک کو چاہیئے کہ ہیضہ کے مریض کے پاس جانے سے پیشتر اور مابعد خسانده چاء یا کافی پیوے +

(۱۳) بیمار کے کمرہ مین یا بیمار کی چہوٹی ہوی کوی چیز نہ کہاوین +

(۱۴) مناسب ہے کہ ہیضہ کے بیمار کو آبادی سے دور کہلے ہوادار مکان مین رکہین۔ اگر یہہ بات ناممکن ہو تو شہر کے اندر جس مکان یا کمرے مین ہیضہ کا بیمار ہو اوس مکان اور کمرے کے دروازے کہلے رکہین اور اوس مکان مین گندہک۔ کافور۔ گوگل۔ ہرمل۔ جلاوین بیمار کے کمری مین بیمار کی موجودگی کے وقت گندہک جلانا نہ چاہیئے۔ کیونکہ گندہک کے ابخرے تنگی تنفس کرتے ہین۔ البتہ فنائیل۔ کاربالک ایسڈ اس کمری مین چہڑک سکتے ہین۔ تاکہ ان ادویات کے بخارات اس کمرے کی ہوا کو درست رکہین +

(۱۵) ہیضہ کے لاوارث بیمارون کو اگر شفاخانہ مین لے جانا ہے تو اون کے لئے ڈولی رکہنی چاہیئے۔ کئی دفعہ دیکہنے مین آیا ہے کہ ہیضہ کے مریض کو ملازم کیتے۔ گاڑی وغیرہ پر سوار کرکے

شفاخانہ مین پہونچاتے ہین۔ اور مریض دست اور قے اوسی گاڑی مین بہیجے جاتا ہے مریض کے شفاخانہ مین پہونچنے پر اوس گاڑی یا پالکی کی صفائی کا کچہہ تدارک نہین کیا جاتا۔ اور نہ ہی گاڑی کا مالک کچہہ پرواہ کرتا ہے اور وہ ہی پالکی وغیرہ چند منٹ بعد تندرست آدمیون کے استعمال مین آتا ہے اسلئے مناسب ہے کہ اس قسم کے بیمارون کو ڈولی یا چارپائی پر ڈال کر شفاخانہ مین پہونچادین۔ اور وہ ڈولی یا چارپائی کسی اور کام مین نہ لائی جاوے۔

(۱۶) بیمار کے کمرے مین ضروری چیزون کے سواے اور کوئی چیز نہ رکہنی چاہئے +

(۱۷) اگر مریض کمرے مین ہیضہ سے مر جاوے۔ تو اس کمرہ مین گندہک وغیرہ دافع نکات ہیضہ ادویات جلاکر ازسرنو لیپنا یا سفیدی کرنا چاہئے اور لکڑی کی کل چیزون کو گرم پانی اور صابن سے دہو ڈالین۔ سفیدی کے بعد ہی اس کمرے مین گندہک جلاکر کمرے کے دروازے اور کہڑکیان بند کردین تاکہ گندہک کے ابخرے کمرے کی دیوارون مین خوب اثر کرجاوین۔ جتنے کہ کم سے کم چہہ سات گہنٹہ تک متواتر اس کمرے کے اندر گندہک جلتی رہے جس وقت گندہک جلتی ہو اوس وقت کسی آدمی کو کمرے کے اندر نہ جانا چاہئے کیونکہ گندہک کے دہوئین کے باعث تنگی تنفس ہوکر آدمی مرسکتا ہے۔ اور اس کمرے کے دروازون کو گندہک جلنے کے بعد چوبیس گہنٹہ تک بند رکہین بعدہ کہول دین۔ اور کم سے کم ہفتہ تک اس مکان مین رہایش نہ کرنی چاہئے اور اس اثنا مین اس کے دروازے کہڑکیان کہلی رہین تاکہ ہوا کی آمدورفت بخوبی جاری رہے +

(۱۸) متوفی کا بستر اور چارپائی اگر بیش قیمت نہین اور وارثون کو ناگوار نہین گذرتا تو جلادین۔ اور اگر ان کی مرضی نہو تو چارپائی کی ہر ایک چیز اور ہر ایک کپڑے کو گندہک اور گرم پانی یا رس کپور کے پانی مین اوبالنا چاہئے۔ اور دہوسلنے کے بعد خشک ہوتے وقت

پہر گندہک کا دہوان دیوین - اور کپڑون کو ۲۱۲ - درجہ فرن ہائیٹ کی گرمی مین برابر دو گہنٹہ تک گرم کرنا چاہئے - جو چیزین ہیضے کے بیمارون کے کام مین آے ہون اون کو گندہک وغیرہ کی دہونی دینے کے علاوہ برابر دس دن تک دہوپ مین پڑے رہنے دین +

(۱۹) جس جگہہ ہیضہ سے مرے ہوے کی لاش پڑی ہو اوس جگہہ کسی آدمی کو مٹہائی یا دیگر قسم کی غذا نہ کہانی چاہئے +

(۲۰) ہیضہ سے مرے ہوے کی جنازہ کے ساتھ ضرورت سے زیادہ آدمی نہ جانے چاہئے - اور جو کوئی جاوے اوس کو لازم ہے کہ متوفی کو اوس کے مذہبی رواج کے بموجب دبانے یا جلانے کے بعد غسل کرے اور اپنے سب کپڑے دہو ڈالے - متوفی کے لواحقون کو ایسے تالاب - کنوئین چشمہ پر نہ نہانا چاہئے اور نہ کپڑے دہونے چاہئے جس جگہہ کا پانی پینے مین آتا ہو اگر نہانا ہو تو دوسرے آدمی کے ذریعہ اوس جگہہ سے پانی لے کر تالاب - چشمہ وغیرہ سے قدرے فاصلہ پر نہاوین اور وہان ہی کپڑے دہوئین - تاکہ زہر آلودہ کپڑون کے دہون کا پانی تالاب وغیرہ کے پانی کے ساتھ نہ مل سکے +

(۲۱) جن دنون مین ہیضہ کی بیماری پہیلی ہوی ہو تو کچے پہل یا سبزی نہ کہانی چاہئے - سبزی کو اول مصفا پانی سے خوب دہو اور بعدہ خوب گلاؤ - اس قسم کی سبزی جس سے اسہال یا بدہضمی کا اندیشہ ہو نہ کہائین مثلاً کہیرا - ککڑی - کدو - وغیرہ +

(۲۲) ہیضہ کے دنون مین مشکوک جگہہ کا پانی ہرگز نہ پینا چاہئے - اور پانی کو ہمیشہ خوب جوش دیکر اور فلٹر کرکے پینا چاہئے - نہر تالاب یا غلیظ کنوؤن کا پانی کبہی نہ پینا چاہئے - بہتر ہوگا کہ پانی کی جگہہ کمزور چہانچہ چاء کا استعمال کرین کیونکہ یہہ چیزین انسان کو ہر وقت ہر جگہہ دستیاب ہوسکتی ہین اور اس کے تیار کرنے مین بہی چندان تکلیف نہین ہوتی +

(۲۳) ہیضہ کے بیمار کے بیماردار کو مناسب ہی کہ تندرست انسانون کا کہانا نہ پکاوی اور نہ ہی تندرست انسانون کے کہانے پینے والی چیزون کو ہاتہہ لگاوے - اگر کسی باعث یہہ بات اوس کے امکان سی باہر ہے تو اس کو چاہئے کہ ہاتہہ خوب صاف کرکی اپنا کہانا پکاوی +

(۲۴) تندرست شہر یا گانون کے آدمیون کو مناسب ہی کہ جس جگہہ ہیضہ کی بیماری پہیلی ہوی ہو اوس شہر یا گانون سی حتی المقدور کم آمد و رفت رکہین - اگر بیماری والے گانون کے باشندون کو دوسرے گانون مین جانا ضروری ہو تو مناسب ہی کہ صفای کا زیادہ خیال رکہین تاکہ کسی طرح سی بیماری کا زہر تندرست گانون مین چلا نہ جاوی +

(۲۵) وبا کے دنون مین ہر ایک انسان کو ڈاےلیوٹ سلفیورک ایسڈ یعنے گندہک کے کمزور تیزآب کے بیس بیس قطرہ فی خوراک دوتین دفعہ دن مین پانی کے ساتہہ استعمال کرنے چاہئے - یا تین تین گرین کونین دوتین دفعہ دن مین کہاوین

(۲۶) اپنے اپنے گہرون مین اور شہرون مین ایسی وبای بیماری کے وقت گندہک مشک کافور - ہرمل - گوگل - دہوپ وغیرہ خوشبودار چیزین جلانا چاہئے +

(۲۷) ایسی بیماری کے دنون مین گانو کے گرد سبز لکڑے اور پتے وغیرہ جلاکر دہوان کرنا بہی اچہا ہے +

(۲۸) اس بیماری کا زہر مریض کے براز مین ہوتا ہے اسلئے اس کے بول و براز کو احتیاط کے ساتہہ دفن کرنے کی حتی الوسع کوشش کرین تاکہ اوس کا کوی ریزہ پہیلنے نہ پاوے +

(۲۹) اگر ہیضہ کسی آبادی مین پہیل جاوے تو مناسب ہے کہ اوس آبادی کے رہنے والے اگر ممکن ہو تو آبادی سی باہر کہلے میدانون مین جاکر فروکش ہون - اگر اوس جگہہ بہی ہیضہ کی کوی واردات ہوجاوی تو وہ جگہہ بہی چہوڑکر کچہہ آگے ٹہیرنا چاہئے ہیضے کے دنون مین

خیمے اور چھپر درختون کے نیچے نہین لگانے چاہئے +

(۲۴۰) بعض اشخاص ہیضے کے دنون مین شراب کو مفید سمجہہ کر استعمال کرتے ہین مگر یہہ بات تحقیق ہو چکی ہے کہ شراب فایدے کی بجاے نقصان کرتی ہے۔ اسلئے ایسے دنون مین بہی اس کا ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیئے +

(۲۴۱) کئی دیسی بھائی اور دیسی حکیم بدہضمی کو ہی ہیضہ قرار دیتے ہین۔ اور دہقانون مین تو جہان تک ہمارا تجربہ ہے ہیضہ اور اس قسم کی بدہضمی مین جس سے زیادہ کھانے یا ثقیل چیز کہانے سے اولٹی اور دست آتے ہین کوئی تمیز نہین۔ اسلئے ہیضہ کی تشخیص مختصر طور پر ذیل مین درج کی جاتی ہے۔ پنجاب مین ہیضہ موسم گرما خاصکر موسم برسات مین پہیلتا ہے۔ گو اکثر یہہ بیماری بدہضمی اور ثقیل چیزون کی کہانے سے ہوتی ہے لیکن جب یہہ آگ بگولے کی طرح پہیل جاتی ہے تو اس کا زہر پانی کے ذریعہ بہی تندرست انسان کے بدن مین داخل کرتا ہے۔ ہیضہ کے بیمار کو ہمیشہ دست پہلے آتی ہین۔ اور بعد مین اولٹی آتی ہے۔ اس کے دستون کی رنگت چاولون کی پیچہہ کی طرح پتلی اور سفید ہوتی ہے اور یہی حال مادہ قے کا ہوتا ہے۔ چونکہ شروع بیماری مین دستون کے ساتھ انتڑیون کا فضلہ خارج ہوتا ہے۔ اسلئے پہلے دستون کی رنگت پیچہہ جیسی نہین ہوتی۔ بیمار کا بدن سرد ہوتا ہے۔ قے اور دست کے آنے سے مریض بہت کمزور ہو جاتا ہے نبض مفقود ہوتی ہے۔ آنکہین دب جاتی ہین چہرہ پر سیاہی عاید ہوتی ہے بدن پر گرل یعنی تشنج ہوتا ہے پیشاب بند ہو جاتا ہے +

(۲۴۲) علاج ہیضہ یہہ ایک ایسی بیماری ہے کہ حکیم بہی اس کے علاج سے آجتک قاصر ہین۔ اسلئے مناسب ہے کہ جہان تک جلد ممکن ہو مریض کو کسی کامل حکیم کے زیر علاج

رکہین اگر حکیم کسی موقع پر دستیاب نہو سکے تو شروع مین مریض کے اسہال روکنے
کی کوشش کرین - اس مراد سے اِس کو مرکبات - افیون - ہمرکس - کہتہ - سیرکہ نرم
تیز آب گندہک اورکونین دیوین - اگر قے کی شکایت ہو تو بائین زیرین پسلیون
پر رائی کا لیپ یا مارامیرے کا لیپ لگاوین - یا مٹی کے تیل مین ۲×۲ - انچ کپڑا تر
کرکے معدے کے مقام پر رکہین - اگر پیاس کی شدت ہو تو برف کہانے کو دیوین - اگر کالرا
ہے تو ذیل کے نسخہ کا استعمال کرین - مغز کنول ڈوڈہ ۳ ماشہ - کہتہ ۳ ماشہ -
طباشیر ۳ ماشہ - الاچی خورد ۳ ماشہ - مصری ۶ ماشہ - ان سب کو کوٹ چہان
کر سفوف بناوین - اور اس مین سے ۳ ماشہ کے قریب گہنٹہ گہنٹہ بعد دست اور
قے بند کرنے کے لئے دیوین - پیاس کے بند کرنے کے لئے ترشی اور سرکہ بہی عمدہ ہے
اگر مریض کا بدن سرد ہو جاوے تو مرکبات افیون - ہرگز نہ دیوین بلکہ اسٹیمولنٹ
ادویات کا استعمال کرین - مثلاً کستوری - لونگ - زعفران - جائفل اور مریض کے
بدن کو خوب ملین - اور گرم رکہین - اگر تشنج ہو - تو سفوف رائی - سرسون - سونٹھ کی
مالش کرین - اگر پیشاب بند ہو جاوے تو کمر مین پوست اور کیسو کے پہول کی ٹکور کرین
یا گلاس - سنگی وغیرہ لگاوین - اگر مریض پیٹ مین جلن کی شکایت کرے تو سرد پانی
مین کپڑا تر کرکے اوسکے پیٹ پر رکہین - سردی کے بعد جس وقت بدن گرم ہونے
لگے اور دست اور قے بند ہو گئی ہون تو فضول ادویات نہ دیوین - اگر پیاس لگے - تو
مفرحات دیوین - اور پینے کے پانی مین قدرے کہانے کا نمک اور لوٹا سجی ملا دیوین تاکہ پانی
کہاری ہو جاوے - اگر بہوک ہو تو کہانے کے لئے نہایت نرم - زود ہضم غذا دینی چاہئے - مثلاً
مونگ کی دال کا پانی - چنے کی دال کا پانی نہایت پتلا - آب لحم - دودہ - اور برف -

معلوم رہے کہ تاوقتیکہ اس ملک کے ہر ایک شہر اور گانون کی صفائی کا پورا پورا انتظام ہو اور عمدہ آب رسانی کا بندوبست نہ کیا جاوے تب تک اس صوبہ سے ہیضہ کی بیخ کنی ہونی مشکل معلوم ہوتی ہے ✤

مے لے ریاس فیورز یعنی موسمی بخار

ہیضہ اور چیچک کے علاوہ ہندوستان کے بہت سے لوگون کی جانین خاصکر پنجاب کے مختلف دوابجات مین موسمی بخارون کے باعث موسم برسات مین اور اس موسم کے بعد تلف ہوتی ہین - سنہ ۱۸۸۷ء مین صوبہ پنجاب مین کل تعداد اموات ۴۸۳۴۶۲ ہوئین - اور ان مین سے ۳۹۹۷۴۴ صرف بخار سے مرے یعنی پنجاب کے اندر سنہ ۱۸۸۷ء مین فی ہزار ۲۳٫۰۲۷ صرف بخار سے مرے - کئی ایک ضلعون کے باشندے موسم برسات کے بعد ایسے دبلے اور نحیف البدن ہوجاتے ہین کہ بخار سے شفا پانے کے بعد بھی کئی ہفتون تک کام کرنے کے لایق نہین ہوتے - اون کی آنکھین سفید اور رنگت بھوسلی ہوجاتی ہے - تلی کے مارے پیٹ بڑھ جاتا ہے - خون بدن مین کم ہوجاتا ہے - اس قسم کے بخارون کا باعث مے لے ریا نامی زہر ہے جو نباتات کے بوسیدہ ہونے اور تعفن پکڑنے سے پیدا ہوتا ہے اور ہوا اور پانی کے ذریعہ آلات تنفس اور اعضاے انہضام طعام کے راستے تندرست انسانون کے بدن مین جا کر اس قسم کے بخار کا باعث ہوتا ہے - اس زہر کے پیدا ہونے کے لئے مرطوب زمین اور کم سے کم ۶۰ - درجہ فیرن ہائیٹ کی گرمی کی ضرورت ہے یہی وجہ ہے کہ موسم سرما کی برسات کے بعد گو زمین بھی مرطوب ہوتی ہے اور زمین کی بناوٹ مین بھی فرق نہین آتا لیکن حرارت کے کم ہونے کے باعث یہہ زہر پیدا نہین ہوسکتا - اور اس زہر کے پیدا نہ ہونے کے باعث اس قسم کے بخارات سرما کی برسات کے بعد نہین پھیلتے -

اس قسم کا زہر جاے پیدائش سے ۷۰۰ سے ۱۰۰۰ فٹ تک اثر کرتا ہے۔ اور اگر ہوا بہت زور سے چلتی ہو تو ایک یا دو میل تک بھی اثر کرسکتا ہے۔ خشک زمینوں اور پتھریلی زمینوں میں جس جگہہ نہ پانی اکٹھا ہو سکتا ہے اور نہ نباتات بوسیدہ ہو سکتی ہیں زہر پیدا نہیں ہوتا۔ مفصلہ ذیل مقامات پر اس قسم کا زہر بہت پیدا ہوتا ہے اور زہر کے پیدا ہونے کے بعد اس قسم کے بخارات بھی بکثرت ہوتے ہیں۔

(۱) دلدل خاصکر جس میں بوسیدہ نباتات زیادہ ہوں۔

(۲) پہاڑوں کے پیندوں۔

(۳) ندی نالوں نہروں اور دریاؤں کے پیٹ اور کناروں پر۔

(۴) ریگستانوں۔ خاصکر ایسے ریگستانوں میں جہاں ریت سے چند انچ نیچے چکنی مٹی یا پتھریلی زمین ہو۔ ظاہرا تو ایسی ریتلی زمین خشک معلوم ہوتی ہے لیکن اس چکنی مٹی یا پتھریلی زمین کے اوپر پانی اکٹھا ہونے کے باعث اور سورج کی گرمی سے ریت کے تپنے کے باعث نباتات کو بوسیدہ ہونے کا موقع ملتا ہے۔ اور اس کے بوسیدہ ہونے سے اس قسم کی زہر بکثرت پیدا ہوتی ہے۔

(۵) نئی مزروعہ زمین جس جگہہ سے جنگل کی جھاڑیاں وغیرہ کاٹ کر زراعت کی گئی ہو۔

(۶) ایسے کھیت جس جگہہ کھیتی کے ناڑ وغیرہ پڑے رہیں۔ اور اس پر بارش پڑکر سڑنے لگنے سے عفونت پیدا ہو۔ یہی وجہ ہے کہ چاولوں کے موسم کے بعد چاولوں کی خرمن (کھلواڑہ) پر بارش پڑنے سے اس قسم کے بخار پھیلتے ہیں اور زہر کے بہت تیز ہونے کے باعث اکثر گرد نواح کے لوگوں کو بخار کی بیماری مہلک پڑتی ہے۔

معلوم رہے کہ (۱) اس قسم کا زہر پینے کے پانی میں بخوبی حل ہو سکتا ہے۔ اور پانی کے

ذریعہ دور دراز ملکوں میں جا سکتا ہے - تجربہ سے یہہ ثابت ہو چکا ہے کہ پانی میں اس
قسم کا حل شدہ زہر تنفس کی ہوا کی نسبت زیادہ موثر اور مہلک ہوتا ہے - یہی وجہ ہے کہ
موسم برسات کے بعد اس زہر کے پانی میں ملنے سے یہہ بیماری بہت زور شور سے پہیلتی
ہے اسواسطے اس موسم میں پانی خاصکر اوس شہر یا گانوں میں جہان یہہ بیماری
پہیلی ہوئی ہو ابال کر یا خساندہ چار بنا کر پینا چاہئے - کیونکہ ابالنے سے اس زہر کا اثر
زائل ہو جاتا ہے +

(۲) گنجان درختوں کے جہنڈ کو اور وسیع سطح پانی کو اس قسم کا زہر طے نہیں کر سکتا - بلکہ ایسے موقعون
پر رک جاتا ہے اسواسطے شہر یا گانوں کی حفاظت کے لئے دریا یا تالاب اور گانوں کے درمیان
درختوں کا لگانا لکہا ہے +

(۳) صبح اور شام کو سردی کے باعث اس قسم کا زہر کثیف اور زود اثر ہوتا ہے - اسواسطے
موسم برسات میں طلوع آفتاب سے پہلے یا غروب آفتاب کے بعد باغون کہیتوں خرمن
یا سبزی کے ڈہیروں کے پاس سے گذرنا بہی مناسب نہیں +

(۴) جن دنوں میں موسمی بخار کسی جگہہ زور شور سے پہیلے ہوئے ہوں تو گہر سے طلوع آفتاب کی بعد
کہانا کہا کر نکلنا چاہئے - چونکہ ہوا سے یہہ زہر بہاری ہوتا ہے اور اسی باعث سطح زمین سے
اوپر نہیں اوٹہہ سکتا - اسواسطے ایسے موسموں میں سطح زمین کے نزدیک سونا مناسب
نہیں ہمیشہ دوسری یا تیسری منزل پر سونا چاہئے +

(۵) آپ سوچیں گے کہ اس قسم کا زہر گنجان آبادی یا چار دیواری کے باعث شہر کے
اندر باہر سے نہیں آسکتا لیکن شہروں کے اندر ہی تو زمین سیلاب دار ہوتی ہے - اور
بوسیدہ نباتات اور دیگر قسم کی بوسیدہ چیزوں کے ڈہیر کے ڈہیر پڑے جاتے ہیں اس

باعث شہر مین بھی اس قسم کا زہر پیدا ہوتا ہے - اور خواہ ہوا کے ذریعہ خواہ پانی کے ذریعہ انسانون کے جسم مین جاکر مضر صحت پڑتا ہے - اسواسطے پہلے بیان ہوچکا ہے کہ شہرون مین کسی قسم کی غلاظت یا متعفن چیز کا رہنا مناسب نہین - اور گانون یا شہر کی سطح زمین کو حتی المقدور خشک رکہنے کی غرض سے پہلے بچہلی پانی کے گذر کے لئے نالیان (جیسے پہلے بیان ہوچکا ہے) بنانی چاہئین +

(۶) اس موسم مین دافع بخار ادویات کا استعمال کرنا ضروری ہے - اگر انسان بیمار ہے تو اوسکو ایسی ادویات استعمال کرنی پڑینگی لیکن اگر موسمی بخار وبای طور پر پہیلا ہوا ہے تو تندرست انسانون کو بھی بخار سے بچنے کی خاطر گاہے گاہے ان ادویات کو استعمال کرنا مناسب ہے دافع بخار ادویات کا بیان علم طب کی کتابون مین ملے گا لیکن اس کتاب مین چند ایک ادویات کے نام لکہے جاتے ہین - کونین - سنکونہ فیبرتی فیوج - گلو - چرایتہ - کوڑ - پت پاپڑا - پہٹکری سوہاگہ - کرنجوا - اطیس - کڑوا شربت - موسم گرما مین دفعیہ بخار کے لئے سرد ادویات لیمو - سکنجبین - چارون مغز - کاہو - کاسنی - خرفہ - جوکہار - قلمی شورہ - بنفشہ وغیرہ پینا چاہئے -

(۷) اس قسم کے بخارون کی موسم مین بدن کو بیرونی گرمی سردی سے بچانا ضروری ہے حتی المقدور عمدہ غذا کہانی چاہئے اور عمدہ کپڑا پہننا چاہئے - عمدہ کپڑے سے ہماری ایکتاری ململ یا باریک خاصہ سے مراد نہین ایسے کپڑے کے پہننے کے نقصان پہلے بیان ہوچکے ہین - اگر توفیق ہے تو فلالین کا کپڑا پہنین نہین تو گاڑہا کہدر وغیرہ جلد کے نزدیک رکہین تاکہ پسینہ آتا رہے - اور جلد کے مسام کہلے رہین - ان موٹے کپڑون کے اوپر جیسا کپڑا چاہو پہنو تو کچہ حرج نہین ہے +

(۸) سب سے عمدہ خیرات مسکینون کو ایسی موسم مین عمدہ غذا اور کپڑا دینا ہے +

(۹) رات کو شبنم یعنے اوس مین ننگے بدن ہرگز نہ سونا چاہئے۔ کیونکہ اس سے بھی بخار کے ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ آپ نے کئی دفعہ کہا ہوگا یا کہتے سنا ہوگا۔ کہ رات مین باہر سویا تھا صبح اوٹھا تھی تو بدن ٹوٹنے لگا۔ اور سہ پہر کو بخار ہو گیا اس کی وجہ یہ ہے کہ رات کی سردی سے جلد کے مسامات بند ہونے کے باعث خون کی کثافتین خارج نہین ہو سکتین +

(۱۰) بعض اوقات مریض کا بدن گرم نہین ہوتا اور نہ ظاہرا طور پر اس کو بخار ہوتا ہے لیکن بیمار اعضا ے شکنی شدت پیاس اور کمی بھوک کی شکایت کرتا ہے۔ موسمی بخار کے دنون مین اس شکایت کو سرسری نظر سے نہ چھوڑ دینا چاہئے۔ کیونکہ یہ علامات بھی دریش اسی بیماری کے زہر کے اثر سے ہوتی ہے۔ اسو اسطے کونین وغیرہ کے ذریعہ اسکا جلد تدارک کرنا چاہئے

(۱۱) بعض اوقات بیمار کو بخار بھی نہین ہوتا اعضا ے شکنی کی بھی شکایت نہین کرتا لیکن نحیف البدن ہوتا جاتا ہے اس حال مین ضرور کسی حکیم کا مشورہ لینا چاہئے +

چیچک

(۱) یہہ ایک ایسی بیماری ہے کہ اس سے ہزارون بچون کی جانین تلف ہوتی ہین لیکن ہمکو ڈاکٹر ڈبلیو جینر کا مشکور ہونا چاہئے جو اس موذی مرض کا ٹیکہ یعنے انگریزی ٹیکے کے ذریعہ لکھوکہا ہے بچون کی جانین بچانے کا باعث ہوا۔ یہہ بات قریباً کل آدمیون اور عمر رسیدہ عورتون تک روشن ہے کہ چیچک کی بیماری نہایت ہی متعدی ہوتی ہے۔ یہان تک اس کا زہر ہوا کے ذریعہ چالیس چالیس گز تک تندرست بچون پر اثر کر سکتا ہے کپڑون کا اور دیگر اسباب کا تو کیا ہی ذکر ہے جن کے ذریعہ یہہ زہر کئی سالون کے بعد تندرست بچون پر اثر کر سکتا ہے۔ یہی باعث ہے کہ ہندوؤن مین اس بیماری مین مبتلا بچہ کو نہایت

احتیاط کے ساتھ تندرست بچہ سے بالکل علیحدہ رکھتے ہین - کسی غیر آدمی کو بھی بیمار بچہ کے
پاس نہین آنے دیتے - اسلیئے مناسب ہے کہ ہر ایک شخص اپنے بچہ کو انگریزی ٹیکا لگوادے
تاکہ اوس کا بچہ چیچک کی بیماری مین مبتلا ہی نہو - انگریزی اور دیسی ٹیکے مین جو فرق
ہے وہ بعد مین لکہا جاوے گا - انگلستان مین ستارہوین صدی کے آخیر تیس سال مین
اس مرض سے ۴۲-۴۳ ہزار بچے ہر سال مرا کرتے تھے گویا کہ باعتبار آبادی ایک لاکہہ
کے پیچھے ۳ ہزار جانین صرف چیچک سے ضایع ہوتی تہین - اور اٹھارہوین صدی کے
شروع مین جہان ٹیکا نہین ہوتا تھا وہان ۳۵ - نفری صدی ضایع ہوتے تھے - اور فقط
بچے جن کی عمر پانچ سال سے کم تھی ۵۰ - فی صدی مرتے رہے - اب انگلینڈ کا حال سنئے
کہ جب سے ہر ایک جگہہ ٹیکا لگوانے کا قانون جاری ہوگیا ہے اور لوگون کو حکماً ٹیکا لگوانا پڑتا
ہے مرض چیچک کا نام ہی نہین رہا - پنجاب کا حال سنئے کہ اس مین کئی ضلع ایسے ہین
کہ وہان کے باشندے اکثر اپنے بچون کو ٹیکا لگوانے کی طرف مایل نہین - مثلاً جالندہر اور بعضے
ضلعون مین صرف تعصب کے باعث لوگ ابتک ٹیکے کے مخالف ہین اور ٹیکا نہین لگواتے
مثلاً گورگانون جالندہر کے ضلع مین ۱۸۸۰ع تک ۱۲ سال کے عرصہ مین ۷½ لاکہہ کی
آبادی مین سے ۹۶۶۹ - اموات چیچک کی بیماری سے ہوئین - اور گورگانون کے ضلع مین
اوس ۱۲ سال کے عرصہ مین ۷ لاکہہ کی آبادی مین سے ۲۶۴۹۷ - اموات چیچک
سے ہوئین یعنے جالندہر سے قریباً سہ چند زیادہ - گورگانون کے ضلع مین چیچک سے
مرے - ۷۹-۱۸۷۸ع کی وبای چیچک مین جالندہر کے ضلع مین صرف ۱۱۵۷ - اموات ہوئین
لیکن اوسی سال گورگانون مین ۷۰۸۸ - اموات ہوئین - یعنے گورگانون مین جالندہر
کی نسبت ۶ گنا بچے چیچک کے باعث مرے ہو چیچک ویکسی نیشن کے مفید ہونے کے بارہ مین

[illegible] تب ٹیکا کیا جاتا ہے ۔

فوائد ٹیکا ۔ اس بات کے بیان کرنے کی کچھ ضرورت نہیں کہ زمانہ سابق میں ہمارا بچون کی بابت چیچک سے اکثر نقصان ہوتے تھے ۔ سیکڑون اندھے ہو جاتے تھے ہزارون کو چیچک مار ڈالتے تھے ۔ اور چہرہ کی بدصورتی کا تو کوئی اندازہ ہی نہیں ہے ۔ کیونکہ عموماً سب بچے چیچک کے دانون کے باعث بدصورت ہو جاتے تھے جن سے بعضی آج تک دیکھنے مین آتے ہین ۔ اگر انگریزی ٹیکا ٹھیک طور پر تین چار دفعہ عمر بھر مین لگایا جاوے اور اس کا اثر پورا پورا ہو تو بہت اغلب ہے کہ وہ انسان جس پر اس طرح سے ٹیکا لگایا گیا ہے چیچک کی بیماری سے بالکل بچا رہے اگر تقدیراً اون مین سے ایک دو بچون کو چیچک نکل بھی آوے تو چیندہ دانے ہی نکلین گے جن کے باعث نہ تو بچون کو تکلیف ہوگی اور نہ اون کی شکل صورت اور دیگر عضوون مین کچھہ فرق پڑیگا ۔
اکثر والدین کا مقولہ ہے کہ ڈاکٹر ٹیکا لگاتے وقت بچہ کو نشتر چبھوتے ہین جس سے بچہ کو درد ہوتا ہے اور درد ہونے کے باعث وہ روتا ہے جس کا رونا والدین کو گوارا نہین ہوتا ۔ ہماری راے مین یہہ خیال ان کا تجربہ پر منحصر نہین ۔ ٹیکا لگاتے وقت اگر بچہ سوتا ہو ۔ یا دودہ پیتا ہو تو اس کو اتنا درد بھی نہین ہوتا کہ اس کی نیند کھل جاوے یا درد کے مارے دودہ پینا چھوڑ دے ۔ ہمنے کئی بار آزمایا ہے کہ اگر اتفاقاً کوئی بچہ غیر آدمی کی شکل دیکھہ کر یون ہی دہشت کے مارے رو پڑا تو باقی کے کل موجودہ بچے اس کے رونے کی آواز سنکر دیکھا دیکھی خواہ ان کو ٹیکا لگ چکا ہو یا لگانا ہو ۔ رو پڑتے ہین ۔ اکثر دیکھا گیا ہے ۔ کہ بزدل خدمتگار یا والدین بچہ کی بازو پر آشوب خون یا قطرہ خون دیکھہ کر رو پڑتے ہین ۔ اور ماون کی پژمردہ شکل دیکھہ کر بچہ بھی رو پڑتا ہے ۔ ورنہ ٹیکا لگانے مین اتنا درد نہین ہوتا

کہ بچہ کو تکلیف معلوم ہو۔ فرض کیا کہ بچہ کو خفیف سا درد معلوم ہوتا ہو یا ٹیکا [illegible] کے بعد
چند دن تک بخار ہو جاتا ہے۔ بچہ کو خفیف سا بخار بھی ہو گیا اور اس کے بازو پر [illegible] چھالے نکل
آئے تو یہ تکلیف اوس تکلیف کی نسبت جو چیچک کے [illegible] ہونے پر [illegible] اور [illegible]
اور حقون پڑوسیون اور دیگر اقارب کو ہوتی ہے کچھ بھی نہین ہے۔

احتیاط جو ٹیکا لگواتے وقت لوگون یا والدین کو کرنی چاہیئے

(۱) عموماً ٹیکا بازو کے باہر کی طرف لگوایا جاتا ہے۔ اگر بدصورتی کے خیال سے ٹیکا جانگ
وغیرہ کے باہر کی طرف لگوایا جاوے۔ تو بھی کچھ ہرج نہین لیکن یاد رہے کہ بازو کی نسبت
دیگر مقامات پر بدصورتی اور رگڑ کا زیادہ اندیشہ ہے۔

(۲) ٹیکا لگواتے وقت بچہ کی صحت عمدہ ہونی چاہیئے۔ وہ بخار۔ اسہال۔ پیچش۔ یا دیگر
بیماری مین مبتلا نہو۔

(۳) بچہ کی عمر ٹیکا لگوانے کے وقت تین ماہ سے کم نہونی چاہیئے۔ لیکن اگر چیچک وبائی طور
پر پھیل رہی ہے۔ تو ایک ہفتہ کے بچے کو بھی ٹیکا لگوا سکتے ہین۔ یا اگر بچہ پیٹ مین ہی
ہے اور اوس کی ماں کو چیچک نہین نکلی تو مناسب ہے کہ بیماری کے روکنے کے لئے اوس کی
ماں کو ٹیکا لگوایا جاوے۔

(۴) ٹیکا لگواتے وقت بچہ کے بازو کو کرتہ کی آستین سے باہر نکالنا چاہیئے۔ اگر آستین کھلی
ہو تو دونون طرف کی آستینون کو کندھون کے پچھلی طرف دھاگہ سے باندھ دین تاکہ آستین
عمل ٹیکا مین ہارج نہو۔ اور رگڑ کے باعث دانون پر سے مواد انہ پونچھ دیوے اکثر لوگون
سے اس امر کا شاکی پایا گیا ہے کہ اون کے کئی بچون کو ٹیکا لگانے کے بعد بھی چیچک نکل
آئی۔ افسوس کی بات ہے کہ وہ لوگ اپنی غلطی سے آگاہ نہین ہین اگر آگاہ ہین تو اسکو ظاہر

ٹیکہ کے بعد بازو کو نہ پونچھو۔

نہین چاہئے۔ وہ غلطی یہہ ہے جیسا کہ ہمنے خود اپنی آنکھون سے کئی مرتبہ دیکھا ہے کہ اکثر جاہل یا ٹیکہ کے مخالف لوگ ٹیکا لگنے کے بعد ہی بچہ کی وہ جگہہ جہان ٹیکا لگایا گیا ہے زور سے دبا کر پونچھ دیتے ہین۔ یا اس جگہہ کو چوس لیتے ہین اس طرح کرنے پر خون کے ساتھہ لاگ جلد کے نیچے سے نکل جاتی ہی جب جلد کے نیچے سے لاگ ہی نکل گئی تو ٹیکا کا فائدہ کیا ہو سکا۔ لاگ کے نکل جانے سے بعد ٹیکا کے لاگ والی جگہہ پر ابہرا بالکل نہین۔ نمودار نہ ہون گے۔ اسلئے مناسب ہے کہ ٹیکا لگنے کے بعد بچہ کی بازو کو کبہی نہ پونچھین اور اس امر کی بہت احتیاط کرین کہ خود بخود آستین کے ذریعہ بہی وہ جگہہ نہ پونچھی جاوے۔ ٹیکا لگنے کے بعد بچہ کے بازو کو پکڑکر دو تین منٹ کے لئے اس وضع پر رکہین کہ وہ خفیف سا قطرہ خون کا جو نشتر کے لگنے سے برآمد ہوا ہے۔ اسی جگہہ خشک ہو جاوے۔ اور اس اثناء مین اوس جگہہ کہی نہ بیٹھنے پاوے ✤

ہیومین ویکسی نیشن

انگریزی ٹیکے مین چیچک کے روکنے کے واسطے دو قسم کی لاگ مستعمل ہوتی ہے۔ اگر لاگ گہوڑے بہینس وغیرہ جانورون کے دانون سے لیکر ان کے بدن مین لگائی جاوے تو اسکو **اے نی مل ویکسی نیشن** کہتے ہین۔ جس کا رواج انگریزی حکمت مین صرف اٹھارہ یا بیس سال سے ہوا ہے۔ اگر گہوڑے بہینس وغیرہ سے لاگ ایک بچہ کو لگائی ہو اور اس بچہ کے دانون سے لاگ لیکر دوسرے بچون کو لگا دین تو موخر الذکر دستکاری کو **ہیومین ویکسی نیشن** کہتے ہین۔ اگر ایک بچہ کو دوسرے بچہ سے لاگ لگانی ہے تو مناسب ہے کہ لاگ دینے والا بچہ اور وہ بچہ جس کو اس لاگ سے ٹیکا لگایا جانا ہے ایک ہی جگہہ موجود ہون۔ تاکہ اسی وقت ایک بچہ کے دانے سے نشتر پر لاگ لیکر دوسرے بچہ کو

ٹیکا لگایا جاوے اس طریق کو آرم ٹو آرم ویکسی نیشن یعنے ٹیکا بازو بازو کہتے ہین۔ اگر ٹیکا بازو بہ بازو کرنا یا کروانا ہے تو لاگ دینے والے بچہ مین مفصلہ ذیل **خاصتین** ہونی چاہیئے (۱) بچہ کو موٹا تازہ اور بحالت صحت مین ہونا چاہیئے۔ (۲) اس کی عمر دو ماہ سے کم نہو۔ (۳) لاگ دینے والے بچہ کے والدین کو خنازیر یا سل وغیرہ کی بیماری نہو کیونکہ لاگ کے ذریعہ یہ بیماریان تندرست بچہ کو ہو سکتی ہین۔ (۴) لاگ دینے والے بچہ کے والدین کمزور اور دبلے نہونے چاہیئے۔ (۵) لاگ دینے والے بچہ پر آتشک کی کوئی علامت یا اس کے والدین پر آتشک کی علامت موجود نہو یا کسی زمانے مین اون کے والدین کو آتشک نہو چکا ہو۔ (۶) جس بچہ کے بازو سے لاگ لیکر ٹیکا لگایا جاتا ہے اس کو آتشک والے بچہ یا ایسے بچہ کے بازو سے کہ جسکے والدین مین آتشک کا اشتباہ ہو ٹیکا نہ لگایا گیا ہو۔ (۷) لاگ دینے والے بچہ اسہال پیچش بخار۔ جلدی امراض یا امراض چشمان یا کسی دیگر متعدی بیماری مین مبتلا نہو۔

(۸) لاگ لیتے وقت بچہ کے دانے سے خون مطلقاً نہ نکلنا چاہیئے ورنہ لاگ خون آمیز ہو جاوے گی۔ (۹) لاگ ہمیشہ بچہ سے لینی چاہیئے۔ جوان انسان یا دوبارہ ٹیکا شدہ (ری ویکسی نیٹڈ) بچہ کی لاگ اچھی نہین ہوتی +

ٹیکا لگانے کا طریق اور احتیاط۔ اگر مویشی کی لاگ سے ٹیکا لگانا ہے تو اول مویشی کو نرم جگہہ پر جہان گہاس یا پرالی بچھی ہو۔ ڈال کر احتیاط کے ساتھہ لاگ والی جگہہ کو نرم کپڑے اور پانی سے دہو ڈالین۔ اور بعد ملاحظہ جو دانہ اس جگہہ خوب شفاف ہو۔ اس کے پہلو کو نشتر سے چند جگہہ چھیدین۔ نشتر لگاتے وقت اس امر کا لحاظ رہے۔ کہ خون نہ نکل آوے۔ جس جگہہ نشتر لگائی ہے اس جگہہ کو پہلو کی برابر پانی سے

لمف کی بوندیں اکٹھی ہو جاوینگی - اگر ٹیکا لگوانے والا بچہ موجود ہے تو نشتر کی نوک پر ہی لمف (لاگ) اکٹھی کر کے بچہ کے بازو پر حسب ہدایت ٹیکا لگا دیں - اگر ایک بچہ کی لاگ دوسرے کو لگانی ہے - تو حسب ہدایت سابقہ لاگ دینے والے بچہ کو بعد غور پسند کرکے دانہ کو پہلو کے برابر نشتر سے دو تین جگہوں پر چھیڑ دیں - نشتر گہری نہ جاوے ورنہ لاگ دینے والے بچہ کے دانہ میں سے خون نکل آوے گا - اور لاگ خراب ہو جاوے گی بچہ کے دانہ کو چھیڑنے کے بعد مویشیوں کے دانوں کی طرح دبانا نہ چاہئے - کیونکہ بچہ کے دانہ کے چھیڑنے کے بعد بچوں کی لاگ شبنم کی طرح چھیڑی ہوی جگہہ پر اکٹھی ہو جاتی ہے ان شبنم کی بوندوں کی سی لاگ کو آہستہ سے سوئی یا نشتر پر لیکر دوسرے بچہ پر لگاتے ہیں فرض کیا کہ لاگ وغیرہ کا بندوبست کر لیا ہے - تو مناسب ہے اگر ممکن ہو سکے کہ جس بچہ کو ٹیکا لگانا ہے - اس کے بازو کو بورے شاک لوشن یا کروز لوشن یا خالی پانی کے ساتھ ہی دھلوا لیویں - تاکہ بازو پر سے ہر ایک قسم کی میل غلاظت وغیرہ اوتر جاوے +

بازو کو لوشن سے پہلے دھو لو-

(۳) اپنے اوزاروں کو خوب صاف ستھرا رکھیں - (۴) ٹیکا لگاتے وقت کسی برتن میں صاف ستھرا پانی موجود ہونا چاہئے - (۵) ایک بچہ کو ٹیکا لگا کر دوسرے بچہ کو ٹیکا لگانے سے پہلے نشتر کو دہو کر صاف کر لینا چاہئے - (۶) دانہ میں سے لاگ لینی ہے ساتوین دن کا ہونا چاہئے - اشد ضرورت کے باعث چھٹے دن کے دانہ کی لاگ بھی لے سکتے ہیں - لیکن چھہ دن سے کم میعاد والے دانہ کو لاگ کے واسطے ہرگز چھیڑنا نہ چاہئے - لاگ لینے کا سب سے عمدہ وقت ساتوین دن کی شام یا آٹھوین دن کی صبح ہے (۷) دانہ چھیڑتے وقت اوس بازو کو جس پر سے دانہ چھیڑنا ہے بائیں ہاتھ کے ساتھ ایسے طریق سے پکڑیں کہ ہاتھ بازو کے نیچے اور انگلیاں ایک طرف اور انگوٹھا

دانہ ساتوین دن کا ہو-

بازو پکڑنے کا طریق-

دوسری طرف اسی طور پر رکہین کہ دانون والی جگہہ قدرے تن جاوے - دانے کو
چہیڑنے کے بعد بانہہ کو بالکل ڈہیلا چہوڑ دین - (۸) لاگ کو شفاف اور بے رنگ
ہونا چاہئے - اس بات کا خیال رکہین کہ لاگ مین پیپ یا خون کی آمیزش نہو +
(۹) ایک دانہ سے زیادہ سے زیادہ تین بچون کو اور ایک بچہ کے جسم پر چہہ دانے
تیار ہون بارہ سے سولہ بچون کو ٹیکا لگا سکتے ہین - لاگ دینے والے بچہ کے تین دانون
کو ہرگز نہ چہیڑنا چاہئے - اس کے برخلاف کرنے سے لاگ دینے والے بچہ پر لاگ کا اثر جاتا
رہیگا - اور لاگ کمزور ہونے کے باعث ٹیکے کا فایدہ بہی عمدہ نہ نکلیگا - (۱۰) اگر لاگ
درست شیشی کی نلکی مین آئی ہے اور اس سے ٹیکا لگانا ہے - تو اپنے نشتر کو صاف کرکے
لاگ والی نلکی کے دونون سرون کو توڑ دین - اور نلکی کا ایک سرا نشتر پر رکہہ کر دوسرے
سرے پر پہونکین - تاکہ ہوا کے زور سے لاگ نلکی کے اندر سے نکل کر نشتر پر آجاوے +
(۱۱) اگر لاگ شیشی سے لینی ہو تو پہلے شیشی کے دونون ٹکڑون کو جن مین لاگ بند ہے
چاقو کے ذریعہ علیحدہ کرین - اور پہر ایک شیشی پر صاف پانی یا گلسرین کا ایک قطرہ ڈال کر
دونون شیشیون کے ان پہلوؤن کو جو پہلے آپس مین ملے ہوئے تہے قدرے رگڑین یا شیشہ
پر پانی ڈال کر خشک شدہ لاگ کو نشتر کے پہلو کے ذریعہ حل کرکے نشتر پر چڑہا دین - اس بات
کا خیال رکہین کہ پانی یا گلسرین ایک قطرہ سے زیادہ نہو - کیونکہ ایسا کرنے سے لاگ پتلی پڑ
جاویگی - شیشہ پر لاگ کو نرم کرنے کی غرض سے مونہہ کی بہاپ ہرگز نہین دینی چاہئے -
جیسا اکثر دیسی ٹیکہرون کو کرتے ہوئے دیکہا گیا ہے - اب اس حل شدہ لاگ سے جو نشتر
کی نوک پر چڑہی ہے ٹیکا لگادین - (۱۲) جس بچہ کو ٹیکا لگانا ہو اس کو ٹیکا لگاتے
وقت اگر سویا ہو تو بیدار نہ کرنا چاہئے - اگر جاگتا ہو اور مان کی گود مین ہو تو اس کی مان کو

کہدین کہ بچہ کو دودہ پلاوے - تاکہ بچہ دودہ پینے مین مشغول ہوجاوے اور نہ ڈرے جیسا
ہدایت سابقہ دونون بازوون سے آستین اوتار دین - یا اوس کے وارث کو کہدینا
کہ آستین اوتار دے - کیونکہ غیر آدمی سے بچہ ضرور خوف کہاتا ہے - اگر بچہ جاگتا ہو
(۱۶۳) تو نہایت محبت اور خندہ پیشانی ہنستے ہنستے بائین ہاتہہ سے اس کے بازو کو جہپر
پٹہا لگانا منظور ہے - اندر کی طرف سے اس طرح پکڑین کہ بازو کے باہر والی جلد اچہی
طرح تن جاوے - اگر کوی مددگار موجود ہے - تو وہ نشتر کی نوک پر لاگ چڑہا
کر دیتا جاوے گا - اگر مددگار کوی نہین تو ایک ہی ویکسی نیٹر سب کام خود کرسکتا
ہے - نشتر کو پہلے صاف ستہرا کر لیا ہوگا - اگر بچہ سے مواد لینی ہے تو اس کے دانہ کو
چہیڑ ہی لیا ہوگا - دہنے ہاتہہ سے نشتر پکڑین - نشتر کے پہل کو قلم کے پچہلے سرے کی طرح
انگوٹہے اور پہلی اونگلی کے درمیان سے پیچہے کی طرف نکلا رہنا چاہیے اور نشتر کو انگوٹہے
اور پہلی اونگلی کے سہارے سے پکڑ کر ترچہے طور پر بازو کی باہر کی جلد مین ڈلٹا ئیڈ
انسرشن کے نزدیک چہبودین - اس بات کا خیال رکہین کہ چہبوتے وقت نشتر
بہت گہری نہ چلی جاوے ورنہ خون نکل آوے گا - اور لاگ خون کے ذریعہ بہ جاوے
گی - نشتر داخل کرتے وقت نشتر کی نوک نیچے کی طرف رکہنی چاہیے - اور نشتر نکالتی
دفعہ بائین ہاتہہ سے نشتر کے اوپر والی جلد کو قدرے دبا دین - تاکہ نشتر کی کل لاگ جلد کے
نیچے رہ جاوے - نشتر کو جلد کے نیچے چہبونے سے یہی مراد ہوتی ہے کہ لاگ جلد کے
نیچے چلی جاوے - بازو کے باہر کی طرف کی سفے لک ورید کی نیلی سی دہاری نظر آئے
گی - نشتر کی نوک اس دہاری پر نہ لگنی چاہیے - اس غلطی کے سرزد ہونے سے
جریان خون کا اندیشہ ہے - نشتر ہمیشہ اس دہاری کے ساتہہ یا پیچہے کی طرف لگانی چاہیے

کی غلطی کا
خیال رکہنا

اس طرح سے ایک ایک انچ کے فاصلہ پر تین جگہہ ایک بازو پر تین جگہہ دوسری بازو پر ٹیکا
لگانا چاہیے - اگر نشتر سے ایک ہی دفعہ اچھی طرح لاگ چڑھ گئی ہے تو وہ دو تین دانون
کے لیے کافی ہوگی - اسلیے اس کو بار بار لاگ مین جگہہ دانہ چاہیے +

چونکہ ٹیکا لگانے کا اصول جلد مین مواد داخل کرنے کا ہے - اسلیے نشتر چبھونے کے علاوہ
ٹیکا لگانے کے اور بھی طریق ہین لیکن نشتر کا ٹ بچون کو ان سے زیادہ تکلیف
ہوتی ہے - افسوس ہے یہہ طریق بہت رائج ہے - (۱) بعض ڈاکٹر سوزن یا اسی وقت
کی نشتر کے ذریعہ بازو کے باہر کی سمت جلد مین جہری ٹمین دیکر ان جہرٹیون پر ٹیکے
کی لاگ لگا دیتے ہین - سوئی وغیرہ کے ذریعہ دو چار جہرٹین دینے ہین چونکہ بچہ کو زیادہ
تکلیف کا گمان ہے اور غالب ہے کہ وہ ڈر جاوے - اسلیے ونسینٹ انگ شیٹ سی فائن نامی آلہ
اسی مطلب کے واسطے ایجاد ہوا ہے جس کو بازو پر رکہہ کر قدرے دبانے سے جلد مین تین
چار جہری ٹین لگ جاتی ہین اور بعد مین ان جہرٹیون پر بآسانی لاگ لگا سکتے
ہین - (۲۷۱) **تنبیہہ** - اکثر دہقان اور جہلا کو ٹیکے کے مخالف پاؤگے ان سے حکومتانہ
پیش نہ آنا چاہیے بلکہ میٹہی گفتگو شیرین زبانی سے گانو وغیرہ کے سرکردہ آدمیون سے
پیش آو - اور اپنی میٹہی میٹہی باتون سے ان کے تعصبات کو دور کر کے ان کو اپنا مددگار
بنالو - جس وقت وہ تمہارے مطیع ہوگئے - تو گانون کا گانون راضی خوشی ٹیکا لگوالیگا +

ٹیکے کے درست لگنے کی علامات پہلے اور دوسرے دن کوئی علامت
ظاہر نہین ہوتی - بچہ کے بازو اور طبیعت مین کچہہ فرق نہین آتا تیسرے دن
وہ جگہہ جہان ٹیکا لگایا گیا تہا قدرے سرخ اور ابہری ہوئی ہوتی ہے - چوتہے دن اس
ابہری ہوئی جگہہ پر ایک خفیف سا سرخ دانہ نظر آتا ہے - پانچوین دن وہ دانہ جسامت

میں بڑھ جاتا ہے۔ لیکن اس وقت تک سبب کہ مواد ختم ہوا جیسا ہی نہیں بنتا بلکہ گویا دانہ کی
سا ہے پانچویں یا چھٹے دن تک ہے - چھٹے دن یہہ دانہ اور بھی بڑھ جاوے گا - رنگت میں
چمکیلا - اور بیچ میں موتی کے سے ہونگے کی طرح کنارے اونچے ہوتے ہیں اور بیچ میں دبی ہوئی
نشیب دار گویا اس کی شکل ٹھیک چیچک کے دانہ جیسی ہوگی - اس دن
ٹھیک طور پر کہہ سکتے ہیں کہ یہہ دانہ ٹیکے کا ہے - اس دانہ کے گرد ایک چھوٹا
سا سرخ دائرہ نظر آوے گا - ساتویں دن یہہ دانہ تکمیل کو پہنچے گا - اور رنگت
میں ذرا سا نیلا ہو جاوے گا - اور اس کے گرد والا سرخ دائرہ جسامت میں نصف سے
ایک انچ تک ہو جاوے گا - آٹھویں دن یہہ دانہ رنگت میں اور بھی دھندلا ہو جاتا
ہے - اور اس شام کو اس میں زردی سی پیپ پڑنی شروع ہوتی ہے - نویں اور دسویں
دن پیپ بڑھتی ہے اور اسی طرح دائرہ رنگت میں ارغوانی ہوتا جاتا ہے - دبانے
پر معدوم نہیں ہوتا - دانے کے نزدیک والے حصّوں میں بھی اجتماع خون پایا جاتا
ہے - اس کی رنگت بھوری ہو جاتی ہے - ارغوانی دائرہ جسامت میں کم اور رنگت
میں پھیکا یا زرد ہونے لگتا ہے - آخر کار بارہویں یا تیرہویں دن مرجھانے لگتا
ہے - مواد بالکل خشک ہو کر ٹیکے کی جگہہ پر سیاہ رنگ کا سخت چھلکا بن جاتا ہے
اور یہہ چھلکا ۲۰ سے ۲۵ دن تک خود بخود گر جاتا ہے - اس کے چھلکے کے گرنے
کے بعد اس جگہہ ایک گول سا نشیب نمودار ہوتا ہے جو رنگت میں سفید یا پھیکا
اور حجم حقنہ کے برابر ہوتا ہے - بغور دیکھنے سے اس نشیب میں بیشمار چھوٹے
نقطے نظر آتے ہیں - اگر چہ الٹیکا لگانے کے بعد مذکورہ بالا میعاد مقررہ کے پہلے یا
بعد واقع ہو اور جسامت میں بہت بڑھ جاوے - درمیان سے دبا ہوا نہ ہو - پیپ نہ پڑے

گرنے کے بعد اس اندمال شدہ زخم کی جگہہ چوتہائی انچہ سے کم یا نصف انچہ سے زیادہ ہو تو یہہ
نتیجہ نکالنا چاہیئے کہ ٹیکا درست نہین لگا - اور ٹیکے کے پہر لگانے کی ضرورت ہے
ایسی حالتون مین مناسب ہے کہ پہلے زخم کے اندمال ہونے کے چند دن بعد ٹیکا عمدہ لاگ
سے دوبارہ لگا دین ×

عام علامات پہلے دو چار دن بچہ کو ٹیکے کی جگہہ پر خارش سی معلوم ہوتی ہے لیکن
ٹیکا لگنے سے پانچوین یا چہٹے دن بچہ کو خفیف سا بخار بہی ہو جاتا ہے - اور یہہ بخار تین
چار دن تک رہتا ہے - نبض تیز ہو جاتی ہے - پہلے دن سے گیارہوین دن تک
بچہ کی طبیعت گری رہتی ہے اور بچہ سست سا معلوم ہوتا ہے - بعض اوقات
اوسے اسہال جاری ہو جاتے ہین کبہی کبہی لیکن بہت کم اتمام جسم پر سرخ سرخ دانے
نکل آتے ہین - گیارہوین دن کے بعد بچہ کی طبیعت درست ہونے لگتی ہے - اگر بچہ
کمزور ہے - یا لاگ درست نہین - یا ٹیکا لگانیوالے نشتر میلی ہے - تو ٹیکا لگانے سے
مفصل ذیل قباحتین نکل سکتی ہین (۱) بچہ کے بدن پر سرخ دانے نکل آتے ہین -
(۲) کبہی بغل کی گلٹیان بہی بڑہ جاتی ہین - کبہی دنبل بغل یعنے کچرالی بہی ہو جاتی
ہے - (۳) ٹیکا لگانے والی لاگ اگر خراب ہو - یا نشتر میلا ہو - تو ٹیکے کی جگہہ
پر ایک بدصورت سا زخم ہو جاوے گا - (۴) اگر نشتر خراب ہوگا تو بچہ کو سرخ باد ہ
یعنے اری سی پیلس ہو سکتا ہے - (۵) اگر لاگ دینے والے بچے مین آتشک
کے مادے کا خمیر ہوگا تو اوس بچہ کو بہی جس کو اوس لاگ سے ٹیکا لگایا گیا ہے - آتشک
ہو جاوے گی ×

ٹیکے کے بعد بچے کی احتیاط اور معمولی طریق علاج - اوس بازو کو

نہیں یا پھر ٹیکا لگایا گیا ہے خارش وغیرہ سے بچائے رکھیں۔ کپڑے وکوٹ وغیرہ
کی آستینوں کو خوب کشادہ ہونا چاہئے۔ یا بغیر آستینوں کے کوٹ پہنا دیں
یا آستینوں کو دو تاگے سے ڈھیلے بند ہے کے برابر باندھ چھوڑیں تاکہ اس کی باعث
زخم پر خارش نہ ہو۔ زخم پر ڈھکی ہوئی روئی کی پتلی سی گدی دیکر یا ایک ململ
کی پٹی ڈھیلی سی باندھ چھوڑیں۔ تاکہ اس جگہ کی حرارت یکساں رہے اور
روئی اس کو بیرونی سردی گرمی سے محفوظ رکھے۔ چونکہ بچہ کھجلی کے باعث جو
عموماً زخموں پر ہوتی ہے زخموں کو کھجلانا چاہتا ہے۔ اس بات کی احتیاط کریں کہ وہ
کھجلانے نہ پاوے۔ بچہ کپڑے یا ہوا وغیرہ میں نہلاویں اگر خارش وغیرہ زیادہ ہو یا جگہ بہت سرخ ہو جاوے
یا بخار کی شدت ہو بچہ بے چین ہو جاوے تو ٹیکا والی جگہ پر چند دفعہ ململ کو خالی پانی میں بھگو
کر کچھ دیر یا دو تین دفعہ بالائی لگا دیں اگر شدت بخار کے باعث ضعف ہو تو بچہ کو ریوند چینی
گرگرین پوڈر یا چند قطرات کسٹرائیل (روغن بید انجیر) دیویں۔ خشک چھلکوں کے گرنے
سے پہلے اگر کھجلی زیادہ ہو تو جلا ہوا گھی سرد کرکے یا کاربالک آئیل یا بورے سک آئیل
لگانا چاہئے۔ اگر زخم میں کسی بے احتیاطی کے باعث ورم ہو جاوے تو حکیم کا ضرور مشورہ
لینا چاہئے۔

ری وکسی نیشن یعنی دوبارہ ٹیکا لگانا۔ جس کو ایکدفعہ ٹیکا لگانے سے
کارگر ہو یا پہلا ٹیکا لگے کو کچھ سال ہو گئے ہوں تو ایسے شخص کو دوسری دفعہ
ٹیکا لگانا چاہئے۔ بعض حکماء کی رائے ہے کہ بچوں کو ہر ایک پانچ یا سات سال کے
بعد ٹیکا لگا دیں۔ اور اس طرح زندگی بھر میں کم سے کم تین دفعہ ٹیکا لگا دیں۔ تاکہ
چیچک کا بالکل خوف ہی نہ رہے۔ دوسری دفعہ ٹیکا لگانے پر پہلی دفعہ کی نسبت

قدرت مختلف ہوتی ہے - اور اگر پہلی دفعہ ٹیکا اچھا لگا ہو تو دوسری دفعہ دوبارہ وغیرہ نہیں
لگتا اور اگر دوبارہ بھی لگے تو بہت چھوٹا سا ابھریگا - اور دانہ پیپ پڑنے کے باعث نہیں
یا دسویں دن کی بجائے چھٹے دن ہی کھرنڈ پڑ جاویگا ۔

اے نی مل ویکسی نے شن (۱) کئی لوگ ٹیکے کے فواید سے بخوبی واقف
ہو گئے ہیں لیکن خواہ امیر خواہ غریب اپنے بچہ کی لاگ دوسرے بچے پر ٹیکا لگانے کے نتیجہ میں لیجاتا
ہے کیونکہ لاگ دینے والے بچے کو لاگ دیتے وقت لاعلاج تکلیف ہوتی ہے لاگ دینا پسند نہیں
کرتے (۲) جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے ایک بچہ سے زیادہ سے زیادہ بارہ یا سولہ لڑکوں کو
ٹیکا لگ سکتا ہے لیکن کئی دفعہ کئی شہروں اور گاؤں میں چیچک آگ بگولے کی طرح
پھیلنی شروع ہوتی ہے - اور ایسے وقت یہی منشا ہوتا ہے کہ جہاں تک جلد ہو سکے تمام
بچوں کو جلد ٹیکا لگ جاوے - ایسے وقت اے نی مل لمف کے ذریعہ بھی سینکڑوں ہزاروں
انسانوں کو ۵ - یا ۷ - دنوں کے عرصہ میں کامل طور پر ٹیکا لگا سکتے ہیں لیکن ہیومن لمف
کے ذریعہ ایسا ہونا بہت مشکل بلکہ ناممکن ہے (۳) کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ غلطی سے
ٹیکے کے باعث لاگ کے ذریعہ بے گناہ بچے اور اون کے والدین امراض آتشک ٹیوبر
کیولوسس اور اری سپلس میں مبتلا ہو جاتے ہیں (۴) بعض حکماء کی رائے کے بموجب
ویکسی نیشن کی لاگ پے در پے بچوں کے جسموں میں سے گذرنے کے بعد کمزور ہو جاتی ہے
اور مویشی کی لاگ سی موثر نہیں رہتی - اسواسطے ان نقصوں کے دور کرنے کی غرض
سے ۱۸ - ۲۰ سال کے عرصہ سے اے نی مل ویکسی نے شن کا رواج ہوا ہے -
یعنے گھوڑے بھینس وغیرہ کی لاگ سے بھی انسان کے بچوں کو ٹیکا لگایا جاتا ہے ۔

مویشی کو ٹیکا لگانے کا طریق جب مویشی کو ٹیکا لگانا منظور ہے اوسکی عمر چار

ہفتہ سے کم اور چھ ہفتہ سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے - اگر تکلیف ہو تو [illegible] کے لگانے [illegible] بچہ کا [illegible]

پچھڑے سے [illegible] ہیں - ورم اون کی جلد

کے زخم ہونے کے باعث [illegible] اور بکثرت پیدا ہوتی ہے

اور جانور خواہ نر ہو خواہ مادہ [illegible] نہیں معلوم رہے کہ بعض جگہ نر جانوروں

کی نسبت مادہ جانوروں کو زیادہ پسند کرتے ہیں [illegible] لحاظ رہے کہ آگ جلانے والی جگہ پر نر جانوروں

کے پیشاب و پاخانہ کی چھینٹوں سے دوا خراب ہوجانے کا خطرہ ہوتا ہے جس جانور پر

آگ جلائی ہو اوس کی صحت بدنی عمدہ ہونی چاہئے - اوس کو اسہال وغیرہ کسی قسم کی بیماری

نہو اوس کی ناف یا جسم کے کسی حصہ پر ورم نہو اور اوسکی حرارت عزیزی ۱۰۴ - درجہ

سنٹی گریڈ سے زیادہ نہو - لیکن معلوم رہے کہ جس وقت آگ جلائی جاتی ہے اور دانے پکنے

شروع ہوتے ہیں اون دنوں میں جانور کو خفیف سے اسہال جاری ہوجاتے ہیں اون کا

چنداں ڈر نہیں مگر مویشی کے نتھنوں سے کسی قسم کی رطوبت جاری نہونی چاہئے ان جانوروں

کے خدمتگاروں کو اون کی عادات سے بخوبی واقف ہونا چاہئے - اون کا اصطبل ہوادار

فرش صاف پختہ اور اگر ممکن ہو تو گرد و نواح کی زمین سے اونچا ہونا چاہئے - آگ جلانے

کے بعد جانور کو دودھ - سبز گھاس - بھوسہ - اور جو کا آٹا دینا چاہئے - جانور کو گندگی

زمین پر جہاں پرالی بچھائی گئی ہو لٹا کر جانور کی دم - پاؤں اور سر کو قابو کرلیویں جیسا

کہ نال بندی کے وقت بھینسوں کو قابو کرتے ہیں لیکن پچھلی ٹانگوں کو ایکدوسرے سے

الگ رکھنا چاہئے - بعدہ نتھنوں سے ناف تک پیٹ کی جو جگہ ہے اوس کو صاف صابون

اور پانی سے دھوکر بال استری سے مونڈ دیویں - بال مونڈتے وقت کسی جگہ زخم نہونا چاہئے

جہاں مویشیوں کی جگہ سفیدی مائل ہوگی وہ ٹیکا کے واسطے عمدہ ہوتے ہیں جن کی

یہہ جگہہ سیاہی مائل ہے اور پہ داغ نہ جانا چاہیئے - بال قطوں اور چیتھڑوں کو اندر کی
سطح سے بھی منڈ دینی چاہیے - بال مونڈ سنے کے بعد اوس جگہہ کو پیٹھ کی طاقت کے لیے ارضیات
تین یا پانچ کی طاقت کے کرو تر دائمن سے صاف کرین - دوسرے ہدایت سابقہ شیشی یا
نلکی مین ذخیرہ پہ لاگ لگا کر اس طرح صاف نشتر ہی کی ہوئی جگہہ پر دو سے تین داغ تک
جما دیوین - اور ہر ایک داغ ایکدوسرے سے قدرے فاصلہ پر ہے تاکہ داغ نکلنے کے بعد
آپس مین مل نہ جاوین - جہان تک ممکن ہو بچشمی پہ لاگ انسان سے بچہ کی بچہ کو پہنچی
کیونکہ تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ یہہ لاگ پہلے دو پانچ تین مویشیون کے بدن پر
دگانے سے کمزور اور خراب ہو جاتی ہے - دوم اعلی لمف کی بنسبت ہوئی لمف کو ذریعہ شیشیون پر
عمدہ داغ نکلتے ہین - مگر اس قدر ہوئی لمف کا دستیاب ہونا قدرے مشکل ہے -
اسو سطے مویشی کی ایک طرف ہیوی مین لمف لگاتے ہین اور دوسری طرف اسے لی
یل لمف - اگر ہیوی مین لمف خالص ہے تو لینسٹ کے ذریعہ ٹیکہ کرنا ہی کافی ہے
اگر لمف گلسرین کے ذریعہ ڈاری لیوٹ کیا گیا ہے تو نفاست سے یون اپنی جگہہ کو
سکیری فای کرکے اوس جگہہ لمف لگنی چاہیئے - سکیری فای کرتے وقت اگر ٹیکہ
کے مقام سے خون نکل آوے تو لمف ملنے سے پیشتر اوس خون کو لکھیلے سپنچ یا
کے ذریعہ صاف کرکے سکیری فای شاید جگہہ پر اپنا لمف ملین جو تین چار بچون کے لئے
کافی ہو - اسی طرح کئی جگہہ ٹیکا لگا کر مویشی کی ٹانگون کو کھول دیوین تاکہ وہ کھڑا ہو جاوے
بعد ازان مویشی کے گلے مین لکڑیون کا ہار لمبی طرز پر بنا کر ڈال دین تاکہ وہ اپنے مونہہ اور
زبان کے ذریعہ داغون کو یا لاگ والی جگہہ کو خراب نہ کر سکے - اوس کی دم کو بھی ایک پہلو پر
اس طریق سے باندھ چھوڑین کہ گوبر و پیشاب کرتے وقت اوس کی چھینٹین داغون پر نہ پڑین -

بیسویں دفعہ تک تناسا ہر رہتا ہے۔

ایام کثیر وغیرہ کو مدنظر رکہکر حسب ہدایت سابقہ گئو کے تہنوں کو لاگ لگنے پر لیکر بچے کو ٹیکا لگا سکتے ہیں - یہہ ترکیب ایسی آسان ہے کہ اسمیں کسی فریق کو ذرا بہی تکلیف نہیں ہوتی کیونکہ دربدر کو بچہ بکیچہ گلی گلی پہرسکتی ہے - لوگوں کا اپنے بچوں کی لاگ دینے کا ڈر جاتا رہتا ہے اور کئی دیگر قسم کے تعصبات بہی جو ان کے دلوں میں ہوتے ہیں دور ہو جاتے ہیں - پردہ نشین ذی عزت مستورات کو ٹیکا لگوانے کی خاطر گہر سے باہر جانا نہیں پڑتا چیچک کی ۔ بابرکو تکیا رگی روکنے کے وقت یا دیگر ضروریات کے وقت ایک ہی دن میں دو چار مویشیوں پر لاگ تیار ہونے کے بعد گانو کا گانو بلکہ کل شہر ایک دن میں ہی ٹیکا لگوا سکتا ہے - آپ یہہ نہ خیال کریں کہ اے لی یل ویکسی نیشن کوئی نئی ترکیب نکلی ہے بلکہ اس کا ذکر ہندو شاستروں میں بہی ہے کیونکہ گائے کے تہن سے گو چیچک کے دانے کی لاگ لیکر بچہ کو ٹیکا لگانا اور بچہ کا مرض چیچک سے محفوظ رہنا اہل ہنود کی کتاب المسوم کنک بلاس گرنتھ میں لکہا ہے - (رسالہ چیچک پنڈت جناردہن صاحب)

ییدا ہے لی
نیشن

دوسرے شہر میں بہیجنے کے لئے لاگ اکٹہا کر لینے کا طریق

ناسا یکسی
ن کا ہندو
تروں میں

آپ جانتے ہیں کہ لاگ جب ایک شہر سے دوسرے شہر میں لیجانی ہوتی ہے تو لاگ والے مویشی یا بچہ کا ایک شہر سے دوسرے شہر میں لیجانا نہایت ہی دشوار بلکہ خرچ اور تکلیف کے باعث عنقریبًا ناممکن ہے اسواسطے داناوں نے لاگ دوسرے شہر میں لیجانے یا بہیجنے کے لئے کوئی طریق نکالے ہیں +

بچے کی لاگ اکٹہا کرنے میں احتیاط اور اوسکا طریق

- اول جس بچے کے دانوں سے لاگ اکٹہی کرنی منظور ہو تو مناسب ہے کہ حسب ہدایت سابقہ پہلے اوس کا ملاحظہ کریں۔

اوس کی گردن مین کسی طرح کی گلٹیان پہولی ہوئی نہین ہونی چاہیئے کیونکہ گردن
کی گلٹیون کے پہولا ہوا ہونے سے آتشک کا سخت گمان ہوتا ہے -
بعدہ اوس کی مقعد اور اعضا تناسل کا ملاحظہ کرین - کل بدن کی
جلد - مونہہ - ناک - اور آنکہون - اور کانون کا ملاحظہ کرنا بھی ضروری
ہے - تاکہ ان مین کسی قسم کی بیماری نہو - بچہ اور اوس کے والدین
خوب پرورش یافتہ ہونے چاہیئے - ایسی والدہ کے بچے کی لاگ نہ
لیوین جس کو اکثر اسقاط ہوجاتا ہو - بچے کی عمر چہہ ماہ سے کم نہو -
اور بچہ پہلوٹا نہو - سوائے اشد ضرورت کے دوبارہ ٹیکا شدہ بچے کی
لاگ نہ لیوین - ساتوین دن کے بعد لاگ اکہٹی نہ کرین - دانہ
شفاف چمکیلا ہونا چاہیئے - اور جس دانے کی جڑ مین ورم زیادہ
ہو اوس سے لاگ نہین لینی چاہیئے - دانے کو ہمیشہ لی لی اور
کیمبرکیٹ نایف کے ذریعہ کہولین - اور جو لاگ خودبخود نکل آوے
وہ اکہٹی کرلین - دانے کو ہرگز دبانا نہین چاہیئے - متعفن اور پتلی لاگ کبہی اکہٹی نہ کرین
لاگ کو واچ گلاس مین اکہٹا کر کے اوس مین تین یا چار گنا مصفا گلسرین ملادین اور اس
لاگ کو شیشے یا کیپلری ٹیوب مین بہردین اگر اس طرح کرنا منظور نہ ہو تو کیپلری ٹیوب کے
اندر اول قدرے گلسرین ڈال کر مصفا لاگ ڈالین - اور لاگ کے اوپر تہوڑی
سی اور گلسرین ڈالکر ٹیوب کے دونون سرے بند کردین - ڈاکٹر گرگ صاحب کے طریقہ کے بموجب دانے
کو چہیڑ لینے کے بغیر ہی لاگ اکہٹی کرسکتی ہین - صاحب موصوف ہر ایک پختہ دانے پر
خفیف سا قطرہ گلسرین کا ڈال کر دانے کو کسی صاف اوزار سے ملتی ہین دو یا تین منٹ

سکرین کی اون کے اندر ہوا نہ جا سکے - اس طور پر ایک مویشی سے دو ہزار سے پانچ ہزار انسانون
تک ٹیکا لگ سکتا ہے - شہر برلن مین اوسط ۳۰۰۰۰ انسانون کو - اور میونک مین
۴۰۰ انسانون کو ایک مویشی سے ٹیکا لگایا جاتا ہے - لیکن ہندوستان مین یہہ طریق تا ہنوز
جاری نہین ہوا - موسم گرما مین لمف جلد خراب ہوجاتا ہے - اگر لمف کو مدت تک
رکھنا منظور ہو - تو حسب ہدایت سابقہ اوس کو شیشی کے اون دستہ مین مل کر - اور
اوس مین قدرے گلسرین ملا کر ٹیوب مین بہرنا چاہیئے - اور ٹیوب کو سرد جگہہ
مین روشنی سے محفوظ رکھنا مناسب ہے *

(۱) کیپلری گلاس ٹیوب یعنے شیشی کی نہایت باریک نلکی مین
لاگ کو جمع کرکے بہیجنا - گلاس ٹیوب کے ایک سرے کو چیرے ہوے دانے
پر جہان بوندین لاگ کی اکہٹی ہون لگاوین - اور گلاس ٹیوب کو کہڑا رکہین -
اس طرح سے لاگ گلاس ٹیوب مین اوتر آوے گی - جس وقت لاگ
کے ایک دو قطرے گلاس ٹیوب مین آجاوین - تو اس نلکی کو الگ کردین
دانے کے برابر دوسری نلکی رکہہ دین - اس طرح سے نلکیون مین لاگ بہر
کر نلکیون کے سرون کو سپرٹ لیمپ یا چراغ کی آنچ سے گرم کرین - تو
گلاس کے پگہلنے کے باعث نلکیون کے سوراخ بند ہوجاوینگے - کئی دفعہ
ایسا ہوتا ہے کہ لاگ نلکی کے اندر خشک ہوجاتی ہے - اس واسطے انون
سے لاگ کو واچ گلاس یعنے شیشی کے چہوٹے تپیلے گلاس مین اکٹہا
کرلیتے ہین - اور اس لاگ مین چند قطرات گلسرین کے ملادیتے ہین
تاکہ لاگ خشک نہ ہوجاوے - بعد ازان اس واچ گلاس مین

سے شیشی کی نلکیوں میں لاگ ڈال کر نلکیوں کے دونوں سرے سپرٹ
لیمپ کی گرمی سے بند کر دیتے ہیں۔ لیکن خیال رکھنا چاہئے کہ آنچ
کی گرمی لاگ تک نہ پہونچے کیونکہ گرمی سے لاگ خراب ہو جاوے
گی۔ اور واچ گلاس میں سوائے شفاف چمکیلی لاگ کے اور
کوئی چیز خون وغیرہ نہ جاوے۔ ان نلکیوں کو روئی وغیرہ کی گدی
میں ملفوف کر کے بانس کی نلکی یا ٹین کی نلکی میں ڈال کر دوسرے
شہر یا ملک میں بھیج سکتے ہیں ۰

شیشی کے ٹکڑوں پر لاگ کا جمع کرنا – کئی دفعہ
شیشی کی نلکیاں دستیاب نہیں ہو سکتیں۔ ایسے وقت ایک
ایک انچ مربع شیشی کے ٹکڑوں کو خوب صاف کر کے چیچک کے پکے
ہوے دانے پر جہاں لاگ کی بوندیں اکٹھی ہوں لگاتے ہیں۔
چونکہ لاگ لعاب دار ہوتی ہے وہ شیشی کے ٹکڑے پر چسپاں ہو جاتی ہے
ایک ٹکڑہ شیشی پر اس طرح دو تین جگہ پر لاگ کے قطرات لگا دیتے
ہیں اور اس شیشی پر اوسکا ہیولی شیشی کا ٹکڑہ لگا دیتے ہیں تاکہ لاگ مٹی وغیرہ
سے محفوظ رہے۔ شیشی کے دونوں ٹکڑوں کو اسطریق سے ملاؤ کہ اون کے درمیان ہوا
نہ رہے اگر ہوا رہی تو لاگ خراب ہو جاوے گی۔ ان دونوں ٹکڑوں کو دھاگہ میں
لپیٹ کر خود لیجا سکتے ہیں یا دھاگے سے لپیٹے شیشی کے ٹکڑوں کو ٹین کی ڈبی میں
لپیٹ کر اور بوتل میں روئی کے اندر بند کر کے ڈاک کے ذریعہ بھیج سکتے ہیں +

کبھی ڈاکٹر ہاتھی دانت کی سوئیوں پر لاگ چڑھا کر استعمال میں لاتے ہیں +

شیشی کے ٹکڑوں

ہاتھی دانت کی سوئیاں

ان آکیولیشن یعنی دیسی ٹیکا

ان آکیولیشن یعنی دیسی ٹیکا اور اس کی خرابیان۔

ہندوستان کے کئی حصون مین کئی قومون کے گورو۔ ملان۔ راول۔ اور کئی دیگر آدمی چیچک کو اپنے منتر وغیرہ کے ذریعہ روکنے کا دعوے کرتے ہین۔ اور قدیم زمانہ سے بہت سے آدمی انگریزی ٹیکا کے قائل ہو گئے ہین تاہم کئی جاہل قومین مذکورہ بالا لوگون کی نصیحتون کے باعث ابھی تک انگریزی ٹیکے سے متنفر ہین۔ کیونکہ وہ لوگ اپنے گورو پیرون وغیرہ کی ہدایتون کی نہایت ہی پابند رہتی ہین۔ اور اس بیماری کو خواہ ہندو۔ خواہ مسلمان دیوی ماتا کرکے پوجتے ہین۔ اور اس طور سے اس بیماری کی (اس کو دیوتا خیال کرکے) پرستش کرنے سے گروؤن کی چاندی ہوتی ہے۔ دوابہ سندھ ساگر مین پنجاب کے دوسرے مضمون کی نسبت ٹیکے کے بہت سے لوگ مخالف ہین۔ اور ان لوگون کا یہہ بیان سنا گیا کہ ہم ٹیکا نہین لگواتے۔ ہمارا گورو پھاگن چیت کے مہینے مین دورہ پر آتا ہے۔ وہ ہماری بچون کو منتر کر کے سونگھنے کے لئے نسوار اور کہانے کے لئے چاول دیگا۔ جس سے بچون کو چیچک کی مانند چند ایک دانے نکل آوین گے اور بچے اصل چیچک کی بیماری سے ہمیشہ کے لئے محفوظ رہین گے۔ دریافت پر معلوم ہوا کہ اس نسوار اور چند دانے چاولون کے عوض مین فی بچہ کے واسطے لوگون کو کچھہ مٹھا اور کم سے کم ایک روپیہ چار آنہ نقد منتر والے کو نذرانہ دینا پڑتا ہے۔ اور اس کے علاوہ دانون کے نکل کر مرجھا جانے کے بعد ہر ایک بشر حسب توفیق کچھہ نہ کچھہ نذرانہ بھی ان کے لئے رکھہ چھوڑتا ہے یا اون کو پہونچا دیتا ہے۔ اس نسوار یا چاولون مین منتر کی تاثیر نہین ہوتی۔ بلکہ چیچک کے چھلکون کی سفوف کی آمیزش ہوتی ہے اور وہ سفوف ناک اور معدہ کے جھلیون مین جذب ہو کر

خون مین پہونچتا ہے اور مادہ چیچک کے جوش پکڑنے کے باعث متذکرہ بالا دانے جلد پر نمودار ہوتے ہین اور یہہ دانے حقیقت مین چیچک کے ہوتے ہین +

طریق دوم پنجاب کے کئی ضلعون مین خاص کر پہاڑی حصون مین قبضہ لعنے گٹ کے باہر کی طرف جلد مین اُسترے یا سوئیون کے گچہون کے ذریعہ خفیفہ سا زخم کرکے منتر کے طور زخم پر کچہہ مل دیتے ہین اور منتر کرنے کے بعد اپنا معمولی نذرانہ لیکر لڑکے کو یہہ دعا دیتے ہین کہ جا بہگوتی کرکے تجہکو چیچک کبہی نہ نکلے - معلوم رہے کہ زخم کے اوپر جو چیز ملی جاتی ہے - وہ چیچک کے دانون کا کہرنڈ ہوتا ہے اور اس کہرنڈ کے ملنے سے چیچک کی لاگ بچے کے خون مین جذب ہوجاتی ہے - جس سے اس بچے کو چیچک کے دانے بدن پر نکل آتے ہین +

سوم کئی راول یا دیسی ٹیکا لگانے والے چیچک کے دانے کے کہرنڈ کو پانی مین رگڑ کر چیچک کے دانے کی لاگ کو نشتر پر لگا کر بازو کی جلد کے نیچے داخل کر دیتے ہین - اس طریق سے بہی چیچک بچے کو نکل آتی ہے - اور وہ بچہ چیچک کی بیماری سے محفوظ رہتا ہے -

تنبیہ گو متذکرہ بالا ہر سہ طریق سے چیچک کی بیماری خاص اس بچے کی ذات کے لئے جس پر یہہ عمل کئے جاوین کمزور ہوتی ہے - لیکن اس کا مواد پہیل کر دوسرے بچون کے لئے مہلک پڑتا ہے - گویا یہہ عمل ایسے ہین - کہ بناوٹی طور پر چیچک کو پیدا کرتا ہے - ان طریقون سے چیچک کی بیماری پہیلی رہتی ہے - اور کئی بار وبائی طور پر بہی پہیل جاتی ہے جس سے صدہا جانین تلف ہوتی ہین - لیکن انگریزی ٹیکے یعنے ویکسی نیشن سے نہ تو بچے کو نقصان ہوتا ہے اور نہ چیچک پہیل سکتی ہے - کیونکہ اس قسم کے ٹیکا لگانے سے جو لاگ لگائی جاتی ہے وہ چیچک کی نہین ہوتی اور اس لاگ کے

لگانے سے چیچک نہین نکلتی بلکہ ایک ایسی لاگ جسم مین پیدا ہوجاتی ہے کہ وہ چیچک
کے مادہ کے اثر کو زائل کردیتی ہے اور یقین کامل ہے کہ اگر انگریزی ٹیکا ٹھیک ٹھیک
طور پر لگتا رہے ۔ تو کچھہ مدت کے بعد چیچک کی بیماری روی زمین سے نیست و نابود
ہوجاوے لیکن شرط یہہ ہے کہ ہر ایک بشر خواہ غریب خواہ امیر اپنے اپنے بچون
کو انگریزی ٹیکا لگاوے تاکہ چیچک کی بیماری کا مادہ پیدا ہی نہ ہونے پاوے
بعض ملکون اور شہرون مین جہان تہذیب پہیل گئی ہے لوگون نے حکماً انگریزی
ٹیکا لگانے کا قانون جاری کرلیا ہے ۔ افسوس کی بات ہے کہ ہمارے دیسی بہائی
جن کے دروازون پر بغیر کسی خرچ کے اس قسم کی نعمتین مفت ملتی ہین اور
ان پر ان کی آل اولاد کی صحت اور خوب صورتی کا مدار ہے کچھہ قدر نہین کرتے ۔
مناسب ہے کہ ہر ایک بشر کمر ہمت باندہ کر چیچک کے روکنے کی کوشش کرے جس کا
سب سے عمدہ طریق یہہ ہے کہ خواندہ تجربہ کار کارکن شہرون اور گانو کے سرکردہ
آدمی اپنے ناخواندہ جاہل ہم شہریون ہم وطنون کو انگریزی ٹیکا لگوانے کی ترغیب
دین ۔ ایسی حالت مین جب کہ ٹیکا لگانے والے گانو بگانو مفت ٹیکا لگاتے
پہرتے ہین تو کیا امیر کیا غریب کسی کو ٹیکا لگانے کی تکلیف نہین ۔ امیر اور سرکردہ
آدمی کو زبانی حساب کتاب فیصلہ نہ کرنا چاہئے ۔ اور دیگران را نصیحت اور خود را فضیحت
کی مثال نہ ہو ۔ بلکہ اپنے بچون کو اپنے ماتحتون اور غریب ہمسایون کے سامنے پہلے
ٹیکا لگوا کر دوسرون کو ٹیکا لگوانے کی ترغیب دیوین تاکہ ان کا کہنا ہی کچھہ کارگر ہوسکے
اگر کسی گہر مین یا پلٹن مین کسی کو چیچک نکل آوے تو چیچک کے مریض کو فوراً
الگ کمرے مین رکھنا چاہئے ۔ اور مریض کے مددگار کو بہی تندرست بچون مین نہ

جانا چاہیئے۔ چیچک کے نمودار ہونے پر بھی باقی ماندہ کل انسانوں کو ٹیکا لگانا چاہیئے
خواہ پہلے اون کو ٹیکا کیا گیا ہو یا نہ۔ معلوم رہے کہ اس مرض کا زہر [illegible] تک
اثر کرتا ہے۔ اور کپڑوں وغیرہ کے ذریعہ بہت دور تک [illegible] ہے۔ اور [illegible] دن
تک چھلکے وغیرہ کے باعث کپڑوں کے ساتھ رہتا ہے [illegible] اون کو حسب
ہدایت سابقہ پاک وصاف نہ کیا جاوے۔ [illegible]
کے بعد اوس کے رہنے کے کمرے کپڑوں [illegible] کو حسب ہدایت
سابقہ دوبائی مرضوں کے روکنے کی تدبیر [illegible] کرنا چاہیئے۔

می زلس یعنی خسرہ

اس کو چھوٹی ماتا اور دہرس کہتے ہین۔ خود تو یہہ بیماری خطرناک نہایت ہوتی
لیکن والدین یا نوکرون کی غفلت سے کئی بد نتایج اور قباحتیں اس بیماری
کے دورہ مین بچے کو لاحق ہوتی ہین۔ اور ان قباحتون کے ظاہر ہونے کے باعث
والدین بچون کو کہو بیٹھتے ہین یہہ بھی ایک متعدی بیماری ہے۔ اور عموماً بچپن
مین ہوتی ہے کئی دفعہ چیچک کی طرح اس بیماری کی وبا آگ بگولے کی طرح
پھیل کر سینکڑون بچون کی جانین تلف کر دیتی ہے۔ چونکہ یہہ بیماری متعدی
ہوتی ہے اسواسطے مناسب ہے کہ جب کبھی ایک بچے کو گھر مین اس بیماری کی علامات
ظاہر ہون تو اوس کو باقی کے بچون سے الگ رکھین۔ اور تندرست بچون کو اوس کے
پاس یا اوس کے کمرے مین نہ جانے دین۔ اگر یہہ بیماری کسی ہمسایہ کے گھر مین ہو
تو تا وقت حصول صحت اوس گھر کے ساتھہ آمد و رفت چھوڑ دین مختصر طور پر شروع
سے آخیر تک اس بیماری کی علامتین درج کیجاتی ہین۔ تاکہ والدین کو اس بیماری

متعدی

احتیاط

کے آغاز میں بھی آگاہی ہو۔ اور بچّے کی شروع ہی سے احتیاط رکھہ سکیں +

علامات چھوت لگنے کے قریباً آٹھویں دن بعد اِس بیماری کی علامات شروع ہوتی ہیں۔ بچّہ کو لرزہ کے ساتھہ یا تشنج کے ساتھہ بخار ہو جاتا ہے۔ بخار گاہے سخت بھی ہو جاتا ہے لیکن عموماً دھیما رہتا ہے۔ بچّے کی طبیعت ناساز اور بے آرام رہتی ہے۔ گاہے اوسکو رات کے وقت ہذیان ہو جاتا ہے لیکن سب سے بڑی بیماری پہچان کی علامتیں یہہ ہیں۔ بچّے کی آنکھوں سے پانی کا جاری رہنا۔ آنکھیں سُرخ۔ آنکھوں میں رڑک کی شکایت۔ بچّے کا روشنی کی طرف نہ دیکھہ سکنا۔ پپوٹوں کا سوج جانا۔ اور سُرخ ہو جانا ناک سے جلن پیدا کرنے والے پانی کی سی رطوبت خارج ہونی۔ بار بار چھینکیں آنی۔ سر میں درد کی شکایت۔ آواز بھاری۔ چھاتی پر تناوٹ۔ تیزی تنفس۔ کھانسی۔ چھاتی میں بلغم کا بولنا۔ شروع بخار سے ساتویں دن تک اور عموماً چوتھے دن اول پیشانی پر گاہے بازوؤں پر بعد ازاں ترتیب وار اوپر سے نیچے کی طرف بدن کے دوسرے حصوں کی جلد پر خشخاش کے قد کے سُرخ رنگ کے دانے نمودار ہوتے ہیں جو ہاتھہ لگانے پر سخت محسوس ہوتے ہیں۔ دانے ایک دوسرے سے مل کر ہلالی شکل کے دھبے بنا دیتے ہیں۔ ہاتھوں اور چہرے پر دوسرے عضوؤں کی نسبت یہہ دانے خوب نمایاں ہوتے ہیں۔ ہر ایک جگہہ کے دانے بارہ گھنٹہ تک ٹھہرتے رہتے ہیں۔ اور بعد ازاں مُرجھانے لگتے ہیں۔ دانوں کے مقامات سے نہایت ہی باریک چھلکے اُترنے شروع ہوتے ہیں اور بچّے کو کھجلی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اِس بیماری کے دانوں سے کبھی کسی قسم کی رطوبت خارج نہیں ہوتی۔ کبھی کبھی بچّہ کی سماعت میں بھی فرق آ جاتا ہے۔ اس کے بعد بچّہ کو کبھی کبھی۔ اولٹی پیچش یا اسہال

ذات الریہ۔ ذات الجنب وغیرہ کی علامات بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ چھٹے یا ساتویں
دن تک بچہ کو پسینہ آتا ہے اور بخار اوتر جاتا ہے بخار کے اوتر جانے کے بعد لوگ بچہ کو تیلی ململ کا
کپڑے پہنا کر دیوی ماتا کے استھان پر پوجنے کی غرض سے لیجاتے ہیں اور ناواقفی کی باعث
اس دن غسل صحت دیتے ہیں۔ اسی موقع پر یہ ایک بڑی بیماری غلطی ہوتی ہے۔ اور
اس بیماری میں کئی قباحتیں پیدا ہو کر بچہ کی جان کھوئی جاتی ہے۔ یہی بڑی بیماری
غلطی ہوتی ہے۔ کہ بچہ کو سرد ہوا کے لگ جانے یا سرد اور گرم پانی سے بے موقع غسل دینے سے اس
بیماری کا زہر جسم کے اندرونی عضووں پر دورہ کرتا ہے۔ اور جلد کے بدلے اس زہر کو اندرونی
عضو بدن سے خارج کرتے ہیں جس باعث بچہ کو عموماً پھیپھڑوں یا گردوں کی بیماریاں یا
اسہال پیچش وغیرہ لاحق ہو جاتی ہیں۔ سب سے بہتر احتیاط اس بیماری کی یہ ہے
کہ بچہ کو گرم کمرے میں بستر پر کپڑوں میں لپیٹ کر رکھیں اور اگر موسم سردی کا ہو۔ تو
اس کمرہ میں انگیٹھی وغیرہ جلا دیں اور انگیٹھی پر کھولتے ہوئے پانی کا دیگچہ رکھ چھوڑیں تاکہ اس
کھولتے ہوئے پانی کے بخارات کمرے کی ہوا میں ملتے رہیں کمرے کے دریچے وغیرہ سب اس
طریق سے بند کر رکھیں کہ بچہ کو کسی طرح سے سرد ہوا نہ لگ سکے۔ اور کمرے میں تازی ہوا کی آمد و رفت بھی
بند نہ ہو۔ اور اگر اس میں زیادہ روشنی آتی ہو۔ تو روشندانوں پر کپڑا تان دینا چاہئے تاکہ روشنی
نہ آسکے۔ اور روشندانوں سے ہوا کی آمد و رفت بھی بند نہ ہو۔ کھانے کے لئے ہلکی غذا دیویں۔
اگر پیاس وغیرہ کی زیادہ شکایت ہو تو اوس کو عرق گاؤزبان۔ لائیکوار امونیا ایسی ٹیٹس
شربت زوفہ۔ یا چند قطرات پانی کے سرکہ میں ملا کر دیویں۔ قبض کے واسطے ریونڈ چینی۔
روغن بید انجیر دیویں۔ اگر کھانسی کی شکایت ہو تو بچہ کی چھاتی اور پشت پر میٹھا تیل وزیتون
کا تیل ہموزن ملا کر اور قدرے گرم کر کے مالش کریں۔ اور مالش کرنے کے بعد خشک جو کی پوٹلیاں

گرم کر کے چھاتی کو سینکیں - تا وقتیکہ بچہ کی جلد پر سے چھلکے اوتر کر گر نہ جاوین اور بیماری کی سب علامات دور نہ ہوں - تب تک اس کو غسل صحت نہ دینا چاہیے - بلکہ ہر قسم کی سردی اور سرد ہوا سے بچانا چاہیے - اگر بچہ بے چین ہو یا کھانسی کی شکایت ہو تو فوراً ڈاکٹر کا مشورہ لیں معلوم رہے کہ اس بیماری کا زہر مریض کی نتھنوں کھانسی بلغم اور جلد کے ذریعہ خارج ہوتا ہے اس واسطے ان چیزوں سے بہت ہی پرہیز کرنا چاہیے +

سل یعنے تپ دق

دیکھنے میں آتا ہے کہ فی زمانہ سل کی بیماری سے بہت لوگ عین شباب جوانی میں مرجاتے ہیں یہہ بیماری ایسی ہے کہ اگر ایک دفعہ کسی کو اپنے پنجوں میں خوب قابو کر لے تو اوس کی رہائی ناممکن ہے - **بیت** تپ دق جوان و فالج پیر + فلاطون گر بیاید نیست تدبیر + گو طبی صلاح کے بہرور ہونے سے بیمار کچھہ دن آرام کے ساتھہ زندگی بسر کرتا ہے لیکن اوس کا شفا پانا ناممکن ہے - اس بیماری کے کئی ایک **باعث ہیں** اون میں سے بعض باعث تو تابع تقدیر ہیں - مثلاً افلاس قلت روزگار - رنج والم وغیرہ - اور بعض باعث قابل تدبیر ہیں (۱) یہہ بیماری اکثر ۱۶ - ۳۰ سال کی عمر تک نمودار ہوتی ہے خاص کر کمزور دبلے پتلے انسانوں کو - لیکن فربہ اور توانا آدمی بھی اس میں مبتلا ہو سکتے ہیں - اسلئے مناسب ہے کہ اس عمر میں صحت بدنی کی طرف بہت خیال رکھا جاوے اور خفیف سی کھانسی و بخار کی بھی شروع ہی سے کافی تدبیر کرنی چاہیے - نیم حکیم خطرہ جان کی مثال ہمیشہ یاد رکھیں - اس کی تدبیر شروع ہی سے زیر ہدایت کسی کامل حکیم کے کرنی چاہیے +

باعث بیماری

(۲) اس بیماری کے شروع میں بیمار اکثر ایک قسم کی بدہضمی میں گرفتار ہوتا ہے - اور بدہضمی کے باعث اوس کی اشتہا یا بالکل جاتی رہتی ہے - ترش چیز کا ... ہیں -

اور ہاضمہ کے بگڑنے سے طاقت زائل ہوتی ہے اور بیمار کمزور ہوکر کہانسی اور بخار مین
مبتلا ہوتا ہے۔ اسواسطے اوس بدہضمی کا شروع ہی سے تدارک کرنا مناسب ہے تاکہ طاقت
زایل نہونے پاوے۔ (۳) مسلول والدین کے بچون کو اکثر سل ہوجاتی ہے اور
مسلول والدین کے بچے کمزور نحیف البدن ہوتے ہین اون کی پرورش مین والدین
کو بہت کوشش و احتیاط لازم ہے۔ ایسے بچون کو دودھ گھی مکھن۔ اور روٹی وغیرہ
مچھلی گوشت [illegible] کھانا چاہئے [illegible] ورزش [illegible] چاہئے۔ اور ہر موسم مین احتیاط کر
رات کو وقت [illegible] چاہئے تاکہ اون کی [illegible]
اور اون کو [illegible]
(۴) نزدیکی رشتہ دارون مین شادی کرنا [illegible] اہل اسلام مین رواج [illegible] تاثیر
اور سل کا ایک بڑا ذریعہ باعث ہے۔ (۵) اہل ہنود مین صغیر سنی کی شادی
کرنا رواج پا گیا ہے والدین کو کمزور ہوکر [illegible] ضعیف اولاد کے پیدا کرنے کے علاوہ
مرض سل کا ایک بڑا بھاری باعث ہے۔ بچے چھوٹی عمر مین کئی قسم کی ترغیبون
کے باعث دنیاوی لہو و لعب مین پڑجاتے ہین اور کمزور ہوجاتے ہین۔ اس کمزوری
کی حالت مین معاش کا فکر دامنگیر ہوجانے سے وہ خود اس بیماری مین گرفتار ہوتے
ہین اور اون کے کمزور اور مسلول ہونے کے باعث اون کی اولاد بھی کمزور ہوتی ہے
اور مسلول ہونے کا زیادہ احتمال رکھتی ہے۔ (۶) سل کا سب سے بھاری باعث تنگ
و تاریک مکانون مین رہنا متعفن ہوا کا سونگھنا اور ورزش نہ کرنا ہے۔ متعفن ہوا
پھیپھڑون مین جاکر ایک قسم کی خراش پیدا کرکے اوس مادہ کو جو پہلے ہی سے موجود ہوتا
ہے زیادہ چمکا دیتی ہے یہہ ہی وجہ ہے کہ دفترون کے محرر یا کلرک اس بیماری

میں مبتلا ہوتے ہیں - دن بھر بیچارے کرسی پر بیٹھے سر جھکائے چھاتی پر بوجھ ڈالے
کام کرتے رہتے ہیں شام کو فرصت ہوئی تو گھر کو چلے گئے - ورزش و خوشی کا نام ہی
نہیں - کھانے کے لئے وہ ہی معمولی کھانا اور دفتر کے علاوہ دن کا باقی ماندہ حصہ
تنگ و تاریک سیلے مکانوں میں بسر کرتے ہیں - (۷) پیشہ بعض پیشے ایسے ہیں
کہ اون کے کرنیوالے سردی وغیرہ کے لگنے سے ہوا کے متعفن ہونے سے یا ہوا کے ذریعہ
غیر معمولی چیزوں کے پھیپھڑوں میں جاکر خراش کرنے سے مرض سل کی بیماری میں
مبتلا ہو جاتے ہیں - مثلاً دھنیا یعنے (نداف) قلعی گر - سنگتراش - دیگر - وغیرہ -
یہہ بات عام مشہور ہے کہ رنگریز کی عمر کم ہوتی ہے اور اکثر دھنیا دمہ یعنے [illegible] کی
بیماری سے مرتا ہے کیونکہ روئی کے باریک ریشے تنفس کے ذریعہ پھیپھڑوں میں جاکر خراش
پیدا کرتے ہیں اور اون کو زخمی کر دیتے ہیں - (۸) کئی قسم کی عادتیں انسان کو سل
کی طرف راغب کرتی ہیں - مثلاً ایک جگہہ پر بیٹھے رہنا - ورزش نہ کرنا - مباشرت
جلق وغیرہ - (۹) مرطوب آب و ہوا - اور مرطوب جگہہ پر رہنے سے بھی مرض سل
ہو سکتا ہے - (۱۰) فکر و غم کثرت مطالعہ بھی سل کے بڑی بیماری باعث ہیں -
(۱۱) ضعیف کرنے والی بیماریوں کے بد نتایج میں سے سل بھی ایک بد نتیجہ ہے -
مثلاً خسرہ - کالی کھانسی - حقیقت کھانسی - ذیابیطس وغیرہ - (۱۲) چھوت
انگریزی ڈاکٹر نے تھوڑے ہی عرصہ سے اس بیماری کو متعدی لکھا ہے - لیکن ہندوستان
میں یہہ ایک عام مثل مشہور ہے کہ سل کی بیماری متعدی ہے - یہاں تک کہ
ہندؤوں میں مسلول اور مدقوق کو جلاتے وقت کسی نزدیکی رشتہ دار کو چتا کے نزدیک جانے
اور اسکو آگ لگانے سے بھی منع کیا ہے - مسلول کے بلغم کی بخروں کو سونگھنے یا ایک بستر پر سونے یا

کسی اور طرح سے اوس کے تنفس کی ہوا کے سونگھنے سے تندرست کو سل ہو سکتا ہے جو نہایا
سمجھانے کا نوکریا ہی ذکر ہے - سنہ ۱۸۸۲ع میں جب سے اس بیماری کو متعدی ہونے کے لحاظ
سے ڈاکٹر یا کنگھی صاحب مسلول الیشیا ان کا امتحان کرنے سے متنفر تھے - اون کا
بیان ہے کہ ایسے مریضوں کو ملاحظہ کرتے وقت اون کی تنفس کے ذریعہ جگہ یہ پھیلا
مرض ہو سکتا ہے - اس بیماری کا خاص باعث ڈاکٹروں کی ٹیوبرکل بیسیلی کرم
دریافت کیا ہے جو ہر کا ہے تنفس کے ذریعہ تندرست انسان کے آلات تنفس میں
جا کر جگہ پکڑتا ہے اور وہاں پر کثرت پیدا ہو کر سل کی مختلف علامتوں کا باعث ہوتا
علاج جو باعث کو واقف ہونے پر اس بیماری کو روکنا اور دور کرنے کی غرض سے باعث کے
دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے - مثلاً اگر بیماری عفونت کے باعث ہے تو بیمار کو
کھلی ہوا میں رہنا چاہیے - یا اگر بیماری کسی خاص پیشہ مثلاً سنگ تراشی وغیرہ
کے باعث ہو تو ایسے پیشہ کا یک لخت چھوڑ دینا لازم ہے - مریض کو ایسے کپڑے پہننے چاہیے
جس سے اوس کا بدن بیرونی گرمی و سردی سے محفوظ رہے اور پسینہ بخوبی آتا رہے -
ململ - خاصہ کے کپڑے مسلول کے لئے مضر ہیں - جلد کے نزدیک اوس کو ہمیشہ فلالین
یا موٹا دیسی کپڑا پہننا چاہیے - مسلول کی رہائش خوب ہوادار مکان میں ہونی چاہیے
مسلول کے کمرے میں اگر ممکن ہو تو تندرست انسان کو نہ سونا چاہیے - مسلول اپنی
بلغم و تھوک وغیرہ کو پیکدان یا پیالہ میں تھوکے - پیکدان میں کوئی دافع عفونت
دوائی ڈالنی چاہیے - اگر کوئی دوائی بھی غربت کے باعث میسر نہ ہو سکے تو پیکدان
میں پانی ڈالنی چاہیے - مسلول کا دیواروں پر تھوکنا تندرست کے واسطے سخت مضر
ہے کیونکہ اوس کی تھوک اور بلغم کے ابخروں کے سونگھنے سے تندرست انسان

اس بیماری مین مبتلا ہو سکتا ہے - مسلول کو ہر روز صبح و شام گاڑی مین - پیدل - یا اگر طاقت ہو تو زین سواری پر ہوا خوری کے لئے کہلے میدان - دریا - یا سمندر کے کنارے پر جانا چاہئے - گرم خشک آب ہوا کی نسبت مسلول کو پہاڑ کی تر آب و ہوا عموماً مفید ترقی ہے - غذا ایسے مریض کی مقوی - مجرب - نفیس - زود ہضم ہونی چاہئے - گہی - مکہن - دودہ - بالائی - کی قسم کی چیزین بشرطیکہ ہضم ہو سکین خوب کہانی چاہئین - ایسے مریضون کو تازہ مکہن بادام مصری کے ہمراہ صبح کے وقت مفید پڑتا ہے - لیکن یہ بہی کا ہے خیال رہین - تاکہ معدہ کی گرانی کے باعث اسہال جاری نہ ہو پڑین - گدہی - گہوڑی - بکری کا دودہ مسلول کے لئے دیگر جانورون کے دودہ سے افضل ہے - بدن پر بادام روغن - گہی - یا مسکہ کی مالش کرانا چاہئے تازے پانی یا نیم گرم پانی سے اگر مسلول غسل کر لیوے تو کچہہ حرج نہین - بشرطیکہ اوس کو بخار یا غایت درجہ کی کمزوری نہ ہو - ہوادار جگہہ مین نہانا مسلول کے لئے مضر ہے - نہانے کے بعد مریض کو اپنے بدن کو کہردرے کپڑے سے اچہی طرح پونچہہ اور خشک کر دے - دریا یا سمندر کے پانی سے نہانا بہتر ہے - اگر افلاس کے باعث اس قسم کا پانی دستیاب نہ ہو سکے تو ایک گہڑی پانی مین نصف چہٹانک سوہاگہ اور نصف چہٹانک نمک ملا کر اور پانی کو نیم گرم کر کے غسل کرنا چاہئے - مریض کو ہر قسم کی بے اعتدالی سے پرہیز کرنا لازم ہے - اس بیماری کا مفصل علاج طب کی کتابون مین درج ہے - اسلئے یہان درج نہین کیا جاتا +

ٹائی فائیڈ فیور

ایک قسم کا محرقہ تپ ہے جو عموماً ۳ یا ۴ ہفتہ تک برابر رہتا ہے - بیمار اس بیماری

میں مبتلا ہونے پر پہلے چند یوم اس بخار کی کچھ پرواہ نہیں کرتا - کچھ دن بعد مریض
کو اسہال شروع ہو جاتے ہیں - یہہ بخار بھی متعدی ہے - اس بیماری میں مبتلا بیمار
کی زہر کے دودہ - پانی وغیرہ چیزوں کے ذریعہ تندرست انسان کے جسم کے اندر
جانے سے یہہ مرض لاحق ہوتا ہے - اس قسم کے بخار والے بیمار کے بول و براز کو بے احتیاطی
سے کنوئیں کے نزدیک پہنکنے سے اون کے اجزا پانی وغیرہ کے ساتہہ مل کر تندرست
انسانوں پر اثر کرتے ہیں - اس بیماری کو روکنے کی غرض سے بیمار کو ہمیشہ علیحدہ
رکہیں اور اوس کو عام پاخانہ میں بول و براز کرنے کی اجازت نہ دیں - بلکہ بیمار کو علیحدہ
گملوں میں بول و براز کرنا چاہئے ایسے گملوں میں خشک مٹی - کہاری مٹی - کلورائڈ آف لائیم
فنایل کریزول وائشن وغیرہ دافع عفونت چیزیں پڑی ہوں اور رفع حاجت کے بعد
ان غلاظتوں کو زمین میں کنوئیں وغیرہ سے دور کئی فٹ گہرا دبا دینا یا جلا دینا چاہئے
تاکہ اوس کے ذرون کو کسی چیز کے ساتہہ مل کر تندرست انسانوں پر اثر کرنے کا موقع نہ ملے
اس قسم کا بخار متعفن موریوں اور پاخانجات وغیرہ کی عفونت اور ایسی چیزوں کو سونگنے
سے پیدا ہو سکتا ہے - اسواسطے گہروں کی موریوں اور پاخانجات کو متعفن ہو جانے
کا موقع نہ دیں - بیمار کے کپڑوں کو حسب ہدایت سابقہ صاف مطہر کرنا چاہئے - اور دیگر
متعدی بیماریوں کے روکنے کے واسطے جو ہدایات دی گئی ہیں اون کا پورے طور پر پابند ہونا
چاہئے تاکہ اس بخار کو پہیلنے کا موقع نہ ملے - ایسے قسم کے بخار کو میعاد مقررہ سے پہلے
رفع کرنا ناممکن ہے - مرض کے دورہ میں مریض کو منرل ایسڈ اور مرکبات کونین دیں
غذا کا بہت خیال رکہیں - جو ہمیشہ نرم اور زود ہضم ہو - چونکہ اس قسم کے بخار کے دورہ
میں انتڑیوں میں زخم ہو جاتے ہیں - اسواسطے سخت اور ثقیل غذا نہ دیویں بلکہ

بخار کے دفع ہوجانے کے چند دن بعد مین اس قسم کی غذا نہ دینی چاہئے +

اری سپلس یعنے سرخ بادہ

سرخ بادہ مین بخار اور ورم کا ہونا لازمی ہے - اکثر یہہ بیماری زخم - خراش وغیرہ کی جگہہ پر عاید ہوتی ہے لیکن کبھی کبھی بغیر زخم کے بہی اس کا دورہ ہوجاتا ہے - ایسی حالت مین اس کو اُدی اوپے تہک کہتے ہین - بیمار کی مقام ماوف پر بہت سوجن ہوجاتی ہے اور بہت سرخ ہوتی ہے - ورم اور سرخی کے باعث جلد پر جلن - خارش اور سیرلے درجے کی تناوٹ معلوم ہوتی ہے - بیمار کو سخت بخار کی دیگر علامات موجود ہوتی ہین - کبھی کبھی یہہ بیماری شفاخانہ کے سرجیکل وارڈ مین تنگی جگہہ - خراب ہوا - اور با قاعدہ صفای کے موجود نہ ہونے کے باعث بیمارون کو لاحق ہوجاتی ہے - کمزوری وغیرہ دیگر قسم کی اندرونی باعثون کے علاوہ اس قسم کی بیماری کی خاص باعث یہہ ہین - زخم کو میلا رکہنا - پٹیون اور مرہم وغیرہ کا ٹہیک صاف نہونا - بیمار کو تنگ کمرون مین بند رکہنا - بیمارون کا تنگ جگہہ مین ہجوم ہونا - یا کسی دیگر باعث سے کسی قسم کی عفونت کا زخم پر پہونچنا - اسلئے زخمیون کو ہمیشہ کہلے ہوادار - مصفا خوب روشن کمرون مین رکہنا چاہئے - اپنے ملک مین سردی وغیرہ یا دیگر چہوت کے لحاظ سے زخمیون کو تنگ و تاریک مکانون مین جس جگہہ کہ تندرست انسان دن بہر بیٹہا بیٹہا بدبو کے مارے گہبرا جاتا ہے رکہنے کی جو رسم ہے وہ ایسی مریضون کے واسطے سخت مضر ہے - اس قسم کے ورم کے تحلیل کرنے کے لئے جوکون وغیرہ کا لگانا بہی مریض کو مضر پڑتا ہے - کیونکہ ایک تو بیماری کے باعث خود اوس کی طبیعت کمزور ہوتی ہے - دوم اوس کے بدن سے کسی طریق سے خون لینے پر طبیعت بدرجہ غایت کمزور ہوجاتی ہے اور طبیعت بیماری کا مقابلہ نہین کرسکتی تحلیل ورم کے لئے ورم کی جگہہ پر

متواتر ٹکور کرنی چاہئیے - دن میں کئی مرتبہ گرم گرم پولٹس باندہیں اگر ہاتھہ یا پاؤن وغیرہ
پر اس قسم کا ورم ہو تو اوس کو گنگنے گرم پانی میں رکھیں - بیمار کو مقویات از قسم
کونین و فولاد اور ادویات مصفی خون از قسم کلوریٹ آف پوٹاش وغیرہ دیویں -
زخم کو دافع عفونت ادویات سے صاف کریں - مریض کی غذا ہمیشہ مقوی ہونی چاہئیے
مثلاً دودھ - گھی - گوشت - انڈے - مریض کو تندرست انسانوں یا دیگر زخمیوں
سے علیحدہ رکھنا چاہئیے اوس کی صحت کے بعد اوس کے کمرہ کی از سر نو لپائی یا
سفیدی کرانی چاہئیے - اوس کی بوسیدہ پٹیوں اور دیگر چیزوں کو جلا دینا چاہئیے تاکہ اس
بیماری کے زہر کو پہیلنے اور تندرست انسانوں پر اثر کرنے کا موقع نہ ملے - اسفنج وغیرہ
سے اس قسم کے مریضوں کے زخموں کا صاف کرنا قرین مصلحت نہیں ہے کیونکہ اسفنج کے
مساموں کے ذریعہ اس کا زہر دوسرے زخموں تک پہونچ کر یہہ بیماری پیدا کرتا
ہے - اسلئے اسفنج کے بدلے زخم کو صاف کرنیکے لئے روئی یا صاف کپڑے کا ٹکڑا یا نرم
سن استعمال میں لاویں - اور استعمال کرنے کے بعد ان چیزوں کو جلا دیں - یا زمین
میں دفن کر دیں ؛

ڈسنٹری یعنے پیچش ، ڈائریا یعنے اسہال)

[illegible] میں اکثر یہہ بیماریاں نمودار ہوتی ہیں گو متعدی نہیں ہوتیں تاہم مریض
جلد کمزور ہو جاتا ہے اور اگر ان بیماریوں کا بروقت علاج نہ کیا جاوے تو عموماً مہلک
پڑتی ہیں - اسہال اور پیچش سے عموماً ہر ایک شخص واقف ہوگا - پیچش میں درد
کے ساتھہ پاخانہ [illegible]
اور رفع حاجت کے وقت اور [illegible]

لیکن اسہال کی بیماری مین خون وغیرہ نہین آتا اور اجابت پیلی رنگت مین یا ئیل بہ زردی
یا سفید ہوتی ہے - ان بیماریون سے بچنے کی خاطر بیماری کے باعث سے آگاہ ہونا چاہئے -
ان بیماریون کے باعث یہ ہین - خراب متعفن بوسیدہ اور گرم پانی کا پینا - (۲) متعفن
موریون - پاییخانون - یا بدرو کی ہوا کا سونگہنا - کسی باعث انبوہ وغیرہ کا اکٹھا ہونا -
(۳) پیچش والے مریض کی اجابت کے ابخرون کا کسی طریق سے انسان کے اندر پہونچنا -
(۴) خراب غذا کا کہانا - یا عمدہ غذا کا بافراط کہانا - (۵) گرم سرد ہونا - خاص کر ورزش
کے بعد یا دہوپ مین سے آکر قلفی یا برف وغیرہ کا کہانا - (۶) بارش وغیرہ مین بہیگنا - (۷)
مے لے رہا ہوا - (۸) بوسیدہ یا بہت ہی پختہ یا کچے پہلون کا کہانا - عمدہ سبزی کا افراط
سے کہانا - ان بیماریون سے بچنے کی خاطر مذکورہ بالا باتون کا خیال رکہنا چاہئے - پیٹ پر کمر
کمربند - صافہ - یا دہوتی - خاص کر موسم برسات مین باندہنی چاہئے - تاکہ پیٹ کی حرارت
حد اعتدال پر رہے +

پیوارپیورل فیور - سوتکی بخار

اس قسم کا بخار زچہ کو بعد وضع حمل ہوا کرتا ہے اور اکثر مہلک پڑتا ہے - اس بخار مین
زچہ کو رحم یا اوس کے گردلوازح مین عموماً ورم ہوجاتا ہے - اور اوس ورم کے باعث رحم
کی رگون مین مواد کے جذب ہونے اور رحم سے آلایش کے درستی سے خارج نہونے کی باعث
مریضہ کو سخت بخار - درد شکم - نفخ - اسہال - ہذیان - وغیرہ علامات ظاہر ہوتی ہین -
زخمیون کے بارے مین پہلے بیان کیا گیا ہے کہ مریض کو کھلے ہوادار کمرون مین رکہنا ضروری
ہے - تنگ و تاریک بوسیدہ کمرون مین رکہنے سے اون کے زخمون مین پیپ پڑ لے یا
تشنج یا دہ ہولے یا کسی دیگر طریق سے زخم کے بگڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے - معلوم رہے کہ زچہ کے

رحم مین بہی آنول کے علیحدہ ہونے پر ایک بڑا بہاری زخم ہوتا ہی - اسلئی زچہ کو نفاس کی گر سود
کی بخار والی عورت کو تازہ نفیس ہوا کی دیگر ضروریات کی نسبت کم ضرورت معلوم نہین ہوتی -
اپنے ملک مین زچہ کو تنگ و تاریک مکانات مین رکہنی یا بند کرلینے اور وضع حمل کے وقت بوسیدہ
میلے کچیلے کپڑون کے استعمال مین لانے کی اور آنول کو مریضہ کے بستر کے نزدیک ہی
اوسی کمرے مین جا بدو وغیرہ کی نصب ہو دبا دینے کی جو رسم ہی یہہ سخت مضرت ہی لیکن زچہ
کے پاس غیر آدمی یا ہسپتالی کو نہ جانے دینے کی جو رسم ہی یہہ بہت مناسب معلوم ہوتی ہے -
کیونکہ کسی قسم کی چہوت کے زچہ پر پہونچنے سے اوس کو اس قسم کا بخار ہو سکتا ہے - حکیم یا دایہ کو
بہی اس قسم کے بیمار کے پاس سے ہو کر کپڑے بدلے بغیر کسی تندرست زچہ کے پاس جانا
مناسب نہین - اور زچہ کو امتحان کرتے وقت اپنے ہاتہون کو ہمیشہ کروزولوشن یا کاربالک لوشن
وغیرہ دافع عفونت ادویات سے دہو لینا چاہئی - حتی الامکان ڈاکٹر کو پوسٹ مارٹم کے بعد زچہ کا ملاحظہ
نہین کرنا چاہئی - اگر اوس کے سوا اسٹیشن مین کوی دیگر ڈاکٹر نہ ہو اور یہہ دونو کام پے در پے آ
پڑین تو حکیم کو چاہئی کہ غسل کر کے ہاتہ وغیرہ کروزولوشن سے دہو کر اور ناخن تراش کر نئے کپڑے پہنے
اور بعد ازان زچہ کا ملاحظہ کرے - دایہ اور حکیم کو چاہئے کہ زچہ کو مدد دیتے وقت یا امتحان کرتے
وقت ہمیشہ اپنے ہاتہون کو کروزولوشن یا کاربالک لوشن سے دہو لیوے - اور اس مطلب کے
لئی یہہ چیزین زچہ کے پاس ہر وقت بوتل یا گملون مین تیار موجود رہنی چاہئے +

رجسٹریشن

رجسٹریشن یعنے پیدایش اور اموات کے حساب کتاب کی ضرورت یہان تک اس
کتاب مین امن و امان کے ساتھ زندگی بسر کرنے۔ بیماری سے بچنے اور وبای بیماریون کو روکنے
کے قاعدے بتائے گئے ہین۔ لیکن ان قاعدون کے کارگر ہونے یا نہ ہونے کے ثبوت کرنے
کے لئے یہہ بات ضروری ہے کہ موت اور پیدایش کا حساب و کتاب رکہا جاوے۔ کیونکہ حساب
کتاب کے رکہنے کے بغیر یہہ کہنا ناممکن ہے کہ حفظان صحت کے قاعدون کے پابند رہنے سے تعداد
موت کم ہوگئی ہے یا نہین۔ لوگون کی عمر کی طوالت زیادہ ہوی ہے یا نہین۔ اس مین
بہی خانگی اخراجات کا شمار ہے۔ اگر آپ یہہ چاہتے ہین کہ اپنی آمدنی اور خرچ سے ہر وقت
آگاہ ہون اور فضول خرچ نہون تو یہہ بات ضروری ہے کہ اپنی آمدنی اور خرچ کا
حساب و کتاب رکہین۔ جب تک آپ اپنے خرچ اور آمدنی کا حساب و کتاب
نہ رکہین گے یہہ نہ بتاسکین گے کہ کسی خاص مہینے مین آپ کی آمدنی کیا ہوئی
اور خرچ کیا ہوا۔ فضول اور واجب خرچ کا تو ذکر ہی نہین۔

(۲) اس طرح موت اور پیدایش کا حساب نہ رکہنے سے یہہ بتانا ناممکن ہے۔ کہ
کس ماہ مین تعداد اموات زیادہ ہوی اور کس ماہ مین پیدایش زیادہ ہوی۔

(۳) بغیر اس حساب کتاب کے یہہ بات بتانی بہی مشکل ہوگی کہ کس گانو یا قصبہ مین
پیدایش یا اموات زیادہ ہوئین۔ جب تک یہہ معلوم نہو تب تک قواعد
حفظان صحت کے قایل نہون گے۔ اور دل مین یہہ خیال کرین گے کہ یہہ قاعدے
جو بتائے گئے ہین سب بناوٹی ہین۔ جیسا کہ اکثر جہلا کی زبانی سننے مین آتا ہے۔

(۴) فرض کیا کہ ان مین سے چند ایک کے آپ پابند رہے اور بعض امورات کی

طرف توجہ بہی نہ کی۔ تو بہی بغیر پیدایش اور اموات کے حساب وکتاب رکہنے کے
یہہ معلوم نہیں ہو سکتا کہ چند ایک قواعد حفظان صحت کے پابند رہنے سے
اموات کی بہی کچہہ کمی ہوی ہے کہ نہین۔

(۵) فرض کرو کہ کسی جگہہ کے لوگ قواعد حفظان صحت کے پابند نہین۔ اور
اس جگہہ کی آبادی گانو کے باعث تہوڑی ہے یا وہ جگہہ چہوٹا سا قصبہ ہے
اور برس مین وہان دو چار آدمی مرجاتے ہین۔ آپ حساب وکتاب رکہنے کے
علاوہ کسی دیگر طریق سے نہ بتا سکین گے کہ مرنے والون کی اوسط عمر کتنی تہی۔
یا فی ہزار کتنی اموات ہوئین۔

(۶) ایک شہر کے باشندون کی اوسط عمر اور اوسط تعداد پیدایش اور اوسط تعداد
اموات کا دوسرے شہر کے باشندون کی عمر اوسط تعداد پیدایش اور اموات کے
ساتہہ اس قسم کا حساب وکتاب رکہنے کے بغیر مقابلہ نہین کر سکتے۔ فرض کیا
کسی دو شہرون کے باشندون نے اس قسم کا حساب وکتاب رکہا ہے اور
ایک دو سال کے بعد اس حساب وکتاب کو ایک دوسرے کے ساتہہ مقابلہ
کرنے سے معلوم ہوا۔ کہ ایک شہر کے باشندون کی اوسط عمر کم اور اموات زیادہ اور تعداد
پیدایش کم ہے تو ممکن نہین کہ اس شہر کے باشندون کے دل مین جس جگہہ تعداد اموات
زیادہ اور تعداد پیدایش کم ہے یہہ خیال نہ گذرے کہ اون کے شہر مین باشندون کی عمر
کے کم ہونے۔ موت کے زیادہ ہونے۔ اور پیدایش کے کم ہونے کا کیا باعث ہے
جب اون کے دل مین یہہ عمق پیدا ہوی تو اپنے طریق رہایش آب وخورد اور دیگر
قباحتون کی طرف ضرور متوجہ ہون گے۔ (۷) فرض کیا کہ ایک گانو مین ٹیکا لگا

اور دوسرے گاؤں میں نہیں لگایا گیا۔ اور سال کی اموات کے نقشہ کے ملاحظہ پر معلوم ہوا ہے
کہ جس گاؤں میں ٹیکا لگایا گیا تھا۔ اس گاؤں میں چیچک کی بیماری سے کوئی نہیں مرا اور
جس گاؤں میں ٹیکا نہیں لگایا گیا۔ اس گاؤں میں چیچک کے باعث بہت اموات
ہوئیں۔ پس صرف اموات اور پیدائش کے حساب وکتاب رکھنے سے ہی ٹیکا لگانے
کے فوائد صاف طور پر ظاہر ہوں گے اور آپ قائل ہو جاویں گے۔ کہ حقیقت میں
ٹیکا لگانے سے چیچک رک جاتی ہے۔ اور دوسرے سال اور گاؤں میں جہاں
چیچک سے اموات ہوئیں ٹیکا لگوانا جاری کر دیں گے۔ اگر اس قسم کے رجسٹر نہ
رکھتے تو موت کے باعث معلوم ہونے تو درکنار۔ آپ کو سال کے بعد دونوں
جگہوں کی کل تعداد اموات بھی معلوم نہیں ہو سکتی۔ جب یہ بھی نہ معلوم ہوا تو آپ
کیونکر نتیجہ نکال سکیں گے کہ قوانین حفظان صحت کے پابند رہنے سے آپ کو
کہاں تک فائدہ پہونچا ہے۔

(۴) جب صرف نقشہ کا ملاحظہ کرنے سے آپ کو معلوم ہو گیا کہ کسی خاص قصبہ
میں تعداد اموات بہت تھی اس وقت آپ کے دل میں ضرور خیال آوے گا کہ
اس کا باعث دریافت کیا جاوے۔ باعث معلوم ہونے پر آپ اس باعث
کے دور کرنے کی کوشش کریں گے۔ مثلاً موت کے رجسٹر ملاحظہ کرنے پر آپ کو
معلوم ہوا کہ کسی جگہہ کے لوگ اسہال کی بیماری سے بہت مرتے ہیں تو اس
سے ضرور یہہ نتیجہ نکالیں گے کہ اس جگہہ کے لوگوں کی خورد و نوش میں ضرور
کچھہ خرابیاں ہیں۔ جب اتنا معلوم ہو گیا کہ کھانے پینے کی چیزوں میں خرابیاں
ہیں تو ان کی اصلاح کے لئے کوشش کریں گے۔ اگر حساب نہ رکھتے تو آپ کیونکر کہہ سکتے

خواندہ آدمی کو بھی کبہیں رہنا چاہئے تاکہ وہ موت اور پیدائش کی خبر ملتے ہی خود اپنے رجسٹر مین درج کرلیوے۔ جیسا موت کے رجسٹر رکہنے سے بیماری وغیرہ کے باعث معلوم ہوسکتی ہین ویسا ہی پیدائش کے رجسٹر رکہنے سے اوسط پیدائش کا حال بہی معلوم ہوسکتا ہے۔ چونکہ پیدائش خوشحالی پر منحصر ہوتی ہے اسواسطے جس شہر کی اوسط پیدائش کم ہوگی تو نتیجہ نکال سکیں گے۔ کہ اس جگہہ کی رعایا خوشحال نہین ہے اور اس کو خوشحال کرنے کی تدابیر سوچی جاوینگی۔ اسواسطے پیدائش کی رپورٹ کرنے مین بہی کسی قسم کا توقف نہ چاہئے۔ محررون کو پیدائش اور اموات کے رجسٹر بہرنے مین کسی قسم کی کاہلی نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر یہہ رجسٹر غلط اور قابل اطمینان نہ ہوسے۔ تو وہ نتیجہ بہی جو ایک شہر کے رجسٹرون کو دوسرے شہر کے رجسٹرون کے ساتہہ ملانے سے نکالین گے غلط ہوگا۔ اور نتایج کے غلط ہونے کے باعث ٹہیک ٹہیک طور پر ایک شہر کے اموات کو دوسرے شہر سے تشبیہ نہ دے سکین گے اور حفظان صحت کے نقص پکڑنے کی طرف بہی پورے طور پر راغب نہ ہون گے

جنرل ہاسپیٹلزم

(۱) نیا شفاخانہ اگر بنوایا جاتا ہے تو اوس کو شہر کے باہر اونچی جگہہ پر جس کے نزدیک قصاب خانہ۔ بدررو۔ نہر۔ جہیل۔ تالاب۔ وغیرہ نہ ہونا چاہئے۔ جب آپ کو معلوم ہوچکا ہے کہ حالت صحت مین مصفا ہوا اور صفائی وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے اور حالت صحت مین بہی پسینہ۔ سانس وغیرہ کے ذریعہ کئی قسم کی کثافتین

بن سکیں۔ تو دو بارکون کے درمیان اتنا فاصلہ ہو کہ روشنی اور دہوپ دونون
بارکون کے برآمدون مین بخوبی جا سکے۔ یعنے ایک بارک کی اونچای سے
دوگنا فاصلہ دو بارکون کے درمیان رکہنا چاہئے۔ ایک کرسی پر ایک ہی بارک
ہونی چاہئے۔ اور بارکون کی کرسی سطح زمین سی کم سے کم دو فٹ اونچی ہونی چاہئے۔
شفاخانہ کے مکانات کو گہرون کی طرح خانہ وار نہ ہونا چاہئے بلکہ دس بیس لوگون
کی رہائش کے لئے ایک لمبی بارک کافی ہے۔ ہر ایک بارک مین فی بیمار ۱۲۰۰
سے ۲۰۰۰ مکعب فیٹ جگہہ ہونی چاہئے۔ اگر اس سے کم جگہہ ہے یا بیمارون کو
کسی باعث گنجان کر کے رکہا گیا ہے تو اوس کمرے کی ہوا متعفن ہو جاوے گی۔
اور اوس شفاخانہ یا اوس کمرے کے بیمارون مین ہاسپٹل گنگرین جای ای مای
ایری سی پے لس وغیرہ امراض پیدا ہون گے۔ سرجیکل مریضون کو فی مریض
۲۰۰۰ ہزار مکعب فٹ سی کسی صورت مین کم جگہہ نہین ملنی چاہئے۔ لیکن معلوم
رہے کہ اگر بارک کو بہت لمبا بنا دو گے یا اسی لحاظ سے لمبای چوڑای یعنے
(عرض طول) کم کر کے اونچای زیادہ کرو گے تو ہوا کی درستی ٹہیک طور پر نہ ہو سکے
گی۔ ۲۴۔ بسترون کے لئے ۱۲۰۔ فیٹ لمبی۔ ۲۲۔ فیٹ چوڑی۔ اور ۱۹ فیٹ
اونچی بارک چاہئے۔ بارک کی دونو جانبی دیوارون کے برابر مریضون کے بسترے
ایکدوسرے کے بالمقابل ہونے چاہئے ہر ایک پہلو کے دو دو بسترون کو درمیان
کم سے کم ۵۔ فٹ خالی جگہہ رکہنی چاہئے۔ اور دونون جانبی بسترون کے درمیان
بارک کے ٹہیک وسط مین ۱۰۔ فٹ تک جگہہ رہنی چاہئے تا کہ ملازمان وغیرہ بآسانی
گذر سکیں۔ اور بسترے اس حساب سے رکہنے چاہئے کہ ہر ایک بستر کو ۱۰۰ مربع فٹ

جگہہ مل سکے - دریچے کے دو تو پہلوؤن کے برابر بستر کے ہونے چاہئیے - دریچے کے بالمقابل کوئی بستر نہو - بستر کا سرا دیوار سے کم سے کم ایک فٹ دور رہے - بارکون کے چارون طرف برآمدون کا ہونا خاص کر گرم ملکون مین ضروری ہے تاکہ زائد گرمی سے بیمار محفوظ رہین - ورنہ بارکون کی دیوارین گرم ہوجاوینگی - بارکون کو اس طریق پر بنانا چاہئیے - کہ اون کی دیوارون مین دریچے - دروازہ - ۱۲ - ۱۴ - فٹ کے فاصلہ پر ہون - تاکہ روشنی اور ہوا کی آمد و رفت باسانی ہو سکے - اور ہوا بیمار کے اوپر سے نہ گذرنے پاوے - کہڑکیون اور دروازون کو ایک دوسرے کے بالمقابل ہونا چاہئیے

دروازہ

تاکہ ہوا کی آمد و رفت باسانی ہو سکے - دروازون کو اتنا کشادہ ہونا چاہئیے - کہ چار فٹ چوڑی چارپائی ان کے درمیان سے بخوبی گذر سکے - دریچہ سطح فرش سے ۳ فٹ اونچے

دریچے

اور چہت سے ایک فٹ نیچے ختم ہون - اگر دریچے چہت سے بہت نیچے رہے تو متعفن ہوا کمرے کے اوپر کے حصہ مین اکٹھی رہیگی - دریچے اس قسم کے ہونے چاہئیے کہ ان کے کہولنے اور بند کرنے مین کسی قسم کی دقت نہو - اگر بارک کے گرد برآمدے ہین تو دریچے بارک کی چہت کے نزدیک اور برآمدے کی چہت کے اوپر کی طرف کہلنے چاہئین - دو دو دریچون کے درمیان دیوار مین اتنی جگہہ چہوڑ دی جاوے کہ جس مین دو بستر آسکین - مریض کے بستر کی جگہہ بند دیوار کے بالمقابل ہونی چاہئیے تاکہ دریچہ کی ہوا براہ راست مریض پر نہ پہونچ سکے

بہٹی

اگر ممکن ہو تو انگیٹھیان دیوارون مین نہ بنائی جاوین - کیونکہ ان سے لکڑی کا خرچ زیادہ ہوتا ہے اور کمرے کے کل بیمارون کو حرارت ٹہیک طور پر نہین پہونچ سکتی دیوار والی انگیٹھی کے بدلے کمرے کے آدہ بیچ نل دار لوہے کی انگیٹھی لگانی چاہئیے

تاکہ نل کے رستے دہوان وغیرہ کمرے سے فوراً باہر جا سکے اور اوس کی حرارت
کمرے کی کل ہوا کو یکسان گرم کر سکے - (ج) فرش دیوار اور چہت ہمیشہ پکا
ہونا چاہیئے - تاکہ متعفن پانی وغیرہ کو فرش یا دیوارون مین جذب ہونے کا موقع
نہ ملے - (د) باورچی خانہ بیمارون کے کمرون سے الگ اور تہوڑی فاصلہ پر رکہنا چاہئے
تاکہ دہوان بارک مین نہ آسکے - ہر ایک شفاخانہ مین اگر ممکن ہو سکے تو آنکہہ
سے مریضون کے لیئے علیحدہ کمرہ ہونا چاہیئے جس کی دیوارون پر پکہیا زرد رنگ
ہونا چاہیئے - (ہ) غسل خانہ اور جاے ضرور ایسے موقع پر بنائے جاوین - کہ
بیمارون کو اس جگہہ پہونچنے مین کسی قسم کی تکلیف نہ ہو اور اون جگہون کی متعفن
ہوا بہی بارک مین نہ پہونچ سکے - معلوم رہے کہ کسی موسم مین خواہ گرما خواہ سرما
بارک کی کہڑکیان ہرگز بند نہ کرنی چاہیئے - جیسا کہ اکثر بیمار سردی کے ڈر سے رات
کے وقت کہڑکیان بند کر لیا کرتے ہین - ایسا کرنے سے ہوا کی آمد و رفت بند ہو جاوے
گی - اور کمرے کی ہوا متعفن ہو کر مریضون کو سخت مضر پڑے گی - بلکہ کئی دفعہ ایسا کرنے
سے کمزور خصوصی آدمیون کو پائی ای می آ - گنگرین اور اریسی پلس ہو جاتی ہے
جیسے بیمارون کو تازی ہوا کی ضرورت ہے - ایسے ہی اونکو روشنی کی بہی ضرورت ہوتی ہے
روشنی کے فوائد پہلے بیان ہو چکے ہین - علاوہ ان فوائد کے بیمار بیچارہ دریچون وغیرہ
کے ذریعہ باہر کی دہوپ سبز گہاس پہول - پتے دیکہہ کر اپنی طبیعت بہلا سکتا
ہے؛ سو واسطے جہان تک ممکن ہو سکے کہڑکیون اور دروازون پر شیشے لگانے چاہئے
تاکہ آندہی وغیرہ کے چلنے پر دروازون کے بند کرنے سے روشنی کمرے مین آسکے - ہر ایک
شفاخانہ مین متعدی مریضون کی کپڑے اوبالنے کے لئے ایک تندور یا بہٹی ہونی چاہئے -

شفاخانہ کی بدررو اور نالیون کا اور بول و براز وغیرہ کا انتظام بھی ویسا ہی ہونا چاہئے جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے - بلکہ شفاخانہ کی صفائی کی طرف زیادہ متوجہ ہونا چاہئے تاکہ اس جگہہ گندہ پانی یا دیگر کسی قسم کی غلاظت اکٹھی نہ ہونے پاوے اور روز کا روز میلا وغیرہ صفائی کا مقررہ وقت (یا شفاخانہ کا منہ) شفاخانہ سے باہر مقررہ جگہہ پر پہنک آوے +

آب رسانی شفاخانون مین بافراط ہونی چاہئے تاکہ فرش اور نالی وغیرہ کو دہونے مین کسی قسم کی دقت نہو - کنوون پر مریضون کو ہرگز نہ جانا چاہئے - کیونکہ اُن کے کنوون پر جانے سے پانی مین خراب چیزون کے پڑنے سے پانی خراب ہو جانے کا احتمال ہے - گرمیون مین مریضون کے نہانے کے لئے کنوون سے دور جگہہ ہونی چاہئے اگر ہسپتال کے متعلقہ **باغ** ہے تو درختون کو کم سے کم بارہ بارہ فٹ کے فاصلہ پر ہونا چاہئے اور تاوقتیکہ اون کی شاخین سطح زمین سے بیس فٹ اونچی نہ ہون - اون کی چہنگائی برابر ہونی چاہئے - بارکون کے برآمدون کے چارون طرف بارہ سے سولہ فٹ تک زمین رہنی چاہئے - اس پر گہاس بہی نہ لگانا چاہئے تاکہ موسم گرما مین مریضون کی چارپائیون وغیرہ بچہانے کے لئے بخوبی جگہہ مل سکے - درختون کے بدلے شفاخانہ کے احاطہ مین اگر سبزہ زار گہاس اور چہوٹے چہوٹے پودے پہول پہلواڑی لگائے جاوین تو اور بہی بہتر ہوگا - درختون کا ہونا بہی موسم گرما مین گرمی وغیرہ کے روکنے کے لئے ضروری ہے لیکن پہل دار درخت آم - جامن نہ لگانے چاہئے - کیونکہ مریضون کا جمگہٹ ان کی نزدیک رہے گا - اور کبہی مریضون کو یہہ پہل چوری کہانے کا موقع مل جاوے گا -

جس سے نقصان کا احتمال ہے - شفاخانہ مین باغ پیدا کرنے کی غرض سے نہ بنانا چاہئے
بلکہ بیماروں کی تفریح طبع کے لئے - ہاسپٹل سے متعلق گارڈن بکس جیسا
کر نرسنگ ٹیچرس کے فوائد بیان کئے ہیں - وہی ہاسپٹل گارڈن بکس کہتے ہیں - اگر کاتو وغیرہ
یا ادویات کے ناخواندہ ہونے کے باعث رجسٹروں میں غلطی ہوگی تو کچھ مضائقہ
نہیں - لیکن شفاخانہ کے رجسٹروں کی خانہ پوری اور جمع خرچ و دستخطوں کو ہی نادرست
لکھنے میں یا اوسط پیشنٹ رجسٹر پہلے میں پوری پوری احتیاط چاہئے - ان
مین کسی قسم کی غلطی کا احتمال نہ ہو اور کوئی فرضی کارروائی نہ ہو جائے ۔

ہاسپٹل فرنیچر یعنی اسباب ضروری - ہر آمدوات پر چکوں کا ہونا ضروری
ہے - تاکہ مکھیاں وغیرہ اندر جاکر مریضوں کو دق نہ کریں - شام کو غروب آفتاب کے
بعد کل چکون کو باندھ دینا چاہئے - اور صبح کو طلوع آفتاب سے ایک گھنٹہ بعد کھول دینا چاہئے
کئی شفاخانوں مین چک لگی ہوتی ہیں - لیکن ان کے کھولنے باندھنے کی تکلیف نوکر
گوارا نہیں کرتے - اسلئے ان کا ہونا نہ ہونا یکساں ہے مہتمم شفاخانہ کو اس بات
کی طرف ضرور متوجہ ہونا چاہئے - کیونکہ چکون کے برسوں بندھا رہنے کے باعث
پرندے اون مین گھونسلے بنا لیتے ہین - اور انڈے بچے دیتے ہین - سوچئے ان چکون
نے کیا کام دیا - ان کا ہونا نہ ہونا یکسان تھا ۔ **چارپایان** (۱) چھہ فٹ لمبی
چار فٹ چوڑی ہونی چاہئے جہان تک ممکن ہو شفاخانوں مین آہنی چارپایان
رکھنی چاہئین - کیونکہ نواری اور سوتری کی چارپایان ناچار مریضوں کے بول و براز
نکل جانے سے متعفن ہو جاتی ہین - اور ان کا صاف کرنا نہایت مشکل بلکہ ناممکن ہے
(۲) کھٹمل وغیرہ پڑ جانے سے بیماروں کو ہمیشہ بے چینی رہتی ہے (۳) اگر اوسط خرچ

نکالا جاوے تو لوہاری اور سوتری کی چارپایون پر لوہے کی چارپایون کی نسبت زیادہ خرچ
پڑجاتا ہے - لوہے کی عمدہ خوب صورت چارپایان رڑکی کے کارخانہ سے مل سکتی ہین -
لیکن اگر کسی باعث - اوس جگہہ اون کا منگوایا جانا مشکل یا ناممکن ہو تو تہوڑی سی توجہ
اور تکلیف سے معمولی قسم کی آہنی چارپای ہر ایک اسٹیشن پر بن سکتی ہے - چونکہ
اکثر بیماران چارپایان کے چبہنے کی شکایت کرتے ہین اسلئے اون پر پرالی یا سن
کے گدیلے رکہنے سے یہہ شکایت دور ہو جاویگی - چارپایون کے گرد مسہری کا لگانا
نقصان ہے - اگر ایک مریض کو دوسرے سے الگ کرنا ہے تو ان کی چارپایون کے
بیچ ایک چہوٹا سا سکرین - یعنے پردہ رکہہ دین - یہہ پردہ ایسا ہونا چاہئے کہ آسانی
اوٹہہ سکے - اور مریض کا سر چارپای پر بیٹہنے کے وقت پردہ کے اوپر کے کنارے
سے قدرے نیچے رہے - بستروں کے سر کی طرف سر کے لئے کچہہ آرام گاہ بہی بنالی
چاہئے - بستروں پر روئی دار گودڑے ہرگز نہ ہونی چاہئے - ان کا صاف کرنا
اور دہونا ناممکن ہوتا ہے - اگر خراب ہونے کے بعد ان کو جلایا جاوے تو بہت نقصان
کا احتمال ہے - اوڑہنے کے لئے سردیون مین اونی کمبل اور گرمیون مین چادر ہونی
چاہئے اور نیچے بچہانے کے لئے سردیون مین خشک پرالی کے گدیلے اور دری
ہونی چاہئے - فرض کیا کہ اگر گدیلے خراب بہی ہو جاوین تو پرالی کو نکال کر جلا
سکتے ہین اور گدیلے کے غلاف کو صاف کر سکتے ہین - ہر ایک شفاخانہ مین زیریں
اطراف کی ہڈیون کے فریکچر والے بیمارون کے لئے تخت پوش کی طرح لکڑی کا
بسترہ ہونا چاہئے - تاکہ مریض کی ٹانگ مین بستر ے کے خم کہانے کے باعث
کجی وغیرہ نہو جاوے - لکڑی کے بستر کے عین درمیان مین چوتڑون کی جگہہ کے

ناکارہ بسترہ

بالمقابل پاخانہ کرنے کے لئے اگر سوراخ رکہا جاوے تو کچہہ ہرج نہین - کمزور اور نحیف
مریضون کے بسترون پر واٹر بڈ - اسے ارپڈ - یا اسے ایرکشن - لگانے چاہئے -
تاکہ اون کے پیچہے کی طرف ہمیشہ پشت کے بل پڑا رہنے سے دباؤ کے باعث گوشت
کے سڑ دار ہونے سے زخم نہ پڑجاوے - اگر کسی جگہہ پر یہہ چیزین دستیاب نہین ہو
سکتین اور کوی مریض ایسا آگیا ہے کہ اس کے لئے ایرکشن کی بہت ضرورت
ہے تو مناسب ہے کہ اس کے کمر کے نیچے چہوٹی سی مشک یا کونا - سرنای ہوا سے بہر کر
رکہہ دین وہ بہی اسے ارپڈ کا کام دے گی - ہرایک مریض کے بستری کے
پاس سر کی طرف ایک صندوق ہونا چاہئے - تاکہ مریض اپنے برتن اور دیگر
کہانے کی چیزین اس مین رکہہ سکے اور کمرہ کی صفای درست رہے - کمرہ مین اور
چیزین بے ترتیب نہ پڑی رہین - صندوقچہ دو فٹ چوڑا - اور تین فٹ اونچا
ہونا چاہئے - صندوقچے کے نیچے پاؤن ہونے چاہئے تاکہ اون کی زیرین سطح زمین سے
اونچی رہے اور سیلاب کے باعث اوس کی اندرونی چیزین خراب نہ ہوجاوین -
مریض کے بسترے کی دہنی پہلو کے برابر خواہ لوہے کا لوہانڈہ یا روغنی گملا مریض کے
تہوکنے کے لئے رکہنا چاہئے تاکہ فرش خراب نہو - مریضون کے کہانے کے برتن پیتل
کے نہ ہونے چاہئے خواہ مٹی کے ہون - خواہ اینے ملمع لوہے کے - یا چینی کے
ہون - مریضون کے بسترون کی چادرین اور پہننے کے کپڑے کم سے کم ہفتہ مین
ایک دفعہ بدلنے چاہئے - میلے کپڑون کو اچہے کپڑون کے گدام مین ہرگز
نہ لیجانا چاہئے بلکہ وارڈ کلی ان کپڑون کو ایک کوٹہڑی مین دہوبی کے آنے
تک علیحدہ رکہہ چہوڑے - مال خانہ - ہرایک شفاخانہ مین بارک کے

نزدیک - نالتو اسباب شلاً کپڑے وغیرہ دیگر ضروریات رکھنے کے لئے ایک علیحدہ کمرہ
ہونا چاہئے - اور اس مین سب چیزین باترتیب سلسلہ وار رکھنی چاہئے - جیسے کہ پہلے
بیان ہو چکا ہے - مال گودام مین گندی کپڑے یا دیگر کسی قسم کی میلی چیز نہ ہونی چاہئے
اگر غلطی سے ایسی چیز رکھی بھی جاوے تو کمرے کے کُل اسباب کے خراب ہو جانے
کا احتمال ہے - مال خانہ کو کم سے کم دن بھر مین ایک گھنٹہ تک کھلا رکھنا چاہئے -
تاکہ تازی ہوا اس کے اندر بھر جاوے - اور اسباب کے خراب ہو جانے کا احتمال
نہ رہے - اپریٹنگ روم جراحی عمل کرنے کے لئے ہر ایک
شفاخانہ مین اپریٹنگ روم کا علیحدہ ہونا بھی ضروری ہے - کیونکہ برآمدے
یا کسی تاریک کمرے مین یا دوسرے لوگون کے سامنے جراحی عمل کرنا باعث نقصان
ہوتا ہے - برآمدے مین ایک تو کلوروفارم ضائع جاتا ہے - تاریک کمرے مین
روشنی کی قلت رہتی ہے - کھلی جگہہ مین عمل ہونے کے وقت لوگ اکثر جھانکتے
رہتے ہین - اور کئی دفعہ کئی انسان خون وغیرہ کو دیکھہ کر غش کہا جاتے ہین -
ایسا ہونے پر جراح کا خیال ضرور منتشر ہو جاتا ہے - جب تک ایک علیحدہ
خوب روشن کمرہ نہ بنایا جاوے تب تک یہہ سب قباحتین دور نہین ہو
سکتین - اپریٹنگ روم کا فرش بارک کے فرش کے برابر ہونا چاہئے اور
بارک اور اپریٹنگ روم کے درمیان ہموار اونچا فرش ہو تاکہ مریض کو
ایک جگہہ سے دوسری جگہہ لانے اور لیجانے مین تکلیف نہو - ہر ایک اپریٹنگ روم
کی چھت مین (اسکائی لایٹ) یعنی آئینہ دار موگہہ ہونا ضرور ہے تاکہ روشنی اوپر
سے میز پہ آسکے اور جراح کو دستکاری کرتے وقت تاریکی کے باعث کسی طرح کی

تکلیف نہو - اپریٹینگ روم مین الماری کا ہونا بہی ضروری ہے تاکہ اوس مین ہر وقت لوشن - بینڈیج - وغیرہ دیگر ضروریات ناگہانی ہونیوں کے لئے تیار موجود رہین - اس جگہہ کی کہڑکیون آئینون اور چکون کی طرف بہی ویسی توجہ ہونی چاہئے - جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے ٭

مُردہ گہر

ڈیڈ ہوس یعنی مُردہ گہر ہمیشہ پارک سے بہت دور اور ایسی سمت مین ہونا چاہئے کہ جس طرف کی عموماً ہوا کا رُخ نہ ہو - تاکہ اوس جگہہ کی متعفن ہوا بارکون مین نہ آ سکے بلکہ شہرون وغیرہ مین مُردہ خانہ شفاخانہ کے احاطہ سے باہر اور ایسے موقع پر ہونا چاہئے کہ لوگو ن کا گذر اوس کے نزدیک سے نہو - مُردہ خانہ کے چارون طرف محفوظ دروازہ یا کہڑکیان ہونی چاہئے تاکہ پوسٹ مارٹم کرتے وقت ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہو سکے - کہیون وغیرہ کے بچاؤ کے لئے مُردہ خانہ مین بہی چکون کا ہونا نہایت ضروری ہے - پوسٹ مارٹم کے بعد مُردہ خانہ کی فرش میز وغیرہ کو دہو ڈالنا چاہئے - اگر کوئی لاوارث مریض پارک مین مرجاوے تو اوس کو فوراً بعد ملاحظہ ڈاکٹر صاحب مُردہ گہر مین پہونچا دینا چاہئے کیونکہ مُردہ کے زندہ مریضون مین دیر تک رہنے سے کئی طرح کے نقصان کا احتمال ہے ٭

فرائض ملازمان شفاخانہ

مہتمم شفاخانہ - موسم گرما مین ہر روز صبح کو بیرونی بیمار دیکہنے سے پہلے لیکن موسم سرما مین بیرونی بیمار دیکہنے کے بعد اندرونی بیمارون کا ملاحظہ کرے - ہر روز ہر ایک اندرونی بیمار کے بیڈ ہیڈ ٹکٹ پر اوس کی روزانہ کیفیت اور دیگر وجوہات لکہکر بشرط ضرورت نسخہ وغیرہ تبدیل کرنا چاہئے - اگر بیمار نیا ہو تو بیمار کی کل کیفیت

آغاز بیماری بھی ہسپتال مین داخل ہونے تک مرگزشت مین درج کرلے - بعد مین بیمار کی موجودہ
حالت درج کرے - اور اپنی تشخیص کی پوری وجوہات دیگر بیماری درج کرنی چاہیئے -
سخت بیمارون اور مجروحون کو اپنے ہاتھ سے یا اپنے سامنے مرہم پٹی لگا دے - اپنے
دورے - (رونڈ) کے وقت شفاخانہ کے کمرون بر آمدون - باورچی خانے - اور
ٹٹیون کی صفائی کا بھی ملاحظہ کرے - کیونکہ ان باتون کی جہان بین نہ کرنے سے
ملازم سست ہوجاتے ہین - وارڈ کی دیوارون فرش - برآمدے اور پاخانہ کی دیوارون
کو ان مین سے گذرتے وقت غور سے دیکھا جاوے تاکہ تھوک بلغم وغیرہ کی چھینٹین دیوارون
پر نہون - بیمارون کے بسترون اور ان کے متعلقہ چیزون کی آرائش اور
صفائی کا بھی خیال رکھے - اور ہر ایک بیمار کی شکایت کو توجہ سے سنے اندرونی
بیمارون کے بعد بیرونی بیمارون کا ملاحظہ کرے - اور ہر ایک کی بیماری کامل تشخیص
کے بعد درج رجسٹر کرنی چاہیئے - اوٹ ڈور بیمارون مین بیٹھنے سے پہلے مہتمم شفاخانہ کو
چاہیئے کہ کمپونڈنگ اور ڈریسنگ روم مین جاکر دیکھے کہ آیا ان دونون کمرون کی
صفائی ٹھیک ہے یا نہین چیزین درستی سے آراستہ ہین یا نہین - مریضون کے
لئے عموماً وہ نسخہ جات جو روزمرہ استعمال مین آتے ہین تیار ہین یا نہین - مرہم وغیرہ
درستی سے تیار کئے گئے ہین - پولٹس تو تیار شدہ ہے یا بوسیدہ - پولٹس کے لئے
گرم کرنیون کی انگیٹھی موجود ہے یا نہین بیرونی بیمارون کے ملاحظہ کے بعد اپنے دیگر
چیزون کی خانہ پوری کرے - شام کو بھی اندرونی مریضون کا ملاحظہ کرے صفائی
کی طرف بھی خیال رکھے کہ چقین باندھی ہوئی ہین اور کھڑکین کھلی ہین یا نہین
موسم گرما مین طلوع آفتاب کے بعد اور موسم سرما مین دس بجے کے بعد اگر جگہ ہے

تو مریضون کے بستر سے کمرے سے باہر برآمدے یا کہلی جگہہ مین دو تین گہنٹہ کے واسطے
رکہا دینی چاہئے تاکہ کمرون کی ہوا صاف ستہری ہو جاوے اور کہلی ہوا مین مریضون
کے آنے سے اون کی طبعیت کو بہی فرحت حاصل ہو۔ مہتمم اپنے شفاخانہ کے ہر ایک
انتظام اور چیز کا ذمہ وار ہے۔ اگر شفاخانہ مین کوی اندرونی بیمار مر جاوے تو صاحب
مہتمم شفاخانہ کو چاہئے کہ متوفی کا وارڈ مین سے اوٹہائے جانے سے پیشتر خود ملاحظہ
کرے اور دیکہے کہ آیا مریض اصل مین مر ہی گیا ہے یا اوسکو کسی قسم کی غشی آی ہوی
ہے۔ یہہ کام کمپونڈر ڈریسر یا کسی دیگر ملازم پر ہرگز نہین چہوڑنا چاہئے۔ اور اگر
مقررہ وقت کے علاوہ دیگر وقت مین بہی کوی سخت بیمار آجاوے تو اوس کو فوراً
دیکہنا چاہئے۔ بیرونی بیمارون کے کمرے مین شفاخانہ کا کوی نہ کوی ملازم ہر وقت
حاضر رہے تاکہ ناواقف مریض یا اوس کے لواحق کسی ملازم کے نہ ملنے کے باعث اوس
جگہہ سے واپس نہ چلے جاوین۔

نو ملازمون کو ملاحظہ کرتے وقت مفصلہ ذیل باتون کا خیال رکہین۔ امیدوار یعنی نوکر دستخط باتمیز ہو اوسکی
بینائی سماعت بول چال ٹہیک ہو۔ گردن مین کسی طرح کی تکلیفات نہون سینہ کشادہ ہو۔ قلب پہیپہڑے
جگر وغیرہ عضو حالت صحت مین ہون امیدوار کو بڑہی آنے یعنی فتق کی تکلیف
نہ ہو۔ بدن کے جوڑ اور ہڈیان درست ہون۔ بواسیر وغیرہ کسی قسم کی
بیماری مین مبتلا نہ ہو۔

کمپونڈر کو حسب ہدایت مہتمم شفاخانہ گولی مکسچر۔ پوڈر۔ یعنی پہکی۔ وغیرہ روزانہ
استعمال کے لئے تیار رکہنی چاہئے۔ اپنے متعلقہ بوتل۔ پاٹ۔ اوزارون وغیرہ کو صاف
ستہرا رکہے اون پر لیبل وغیرہ درستی اور صفائی سے لگا دے۔ کسی صورت مین

زہریلی ادویات الماری سے باہر نہ رکھنی چاہئیں - اندرونی بیماروں کو وقت مقررہ پر دوای
بستروں پر جاکر پلا دے - ہر ایک اندرونی بیمار کے لئے علیحدہ علیحدہ شیشی ہونی چاہئے -
اوس شیشی پر مریض کا نام اور نسخہ کی نقل لکہہ کر لگا رکہے اگر ایک نام کے دو بیمار ہوں
تو نام کے علاوہ مریض کی ولدیت بھی لکہدینی چاہئے - تاکہ غلطی کا احتمال نہ رہے - ہر
ایک بوتل پر کارک درستی سے دے تاکہ اڑنے والی ادویات کارک ڈہیلا ہونے
کے باعث اوڑ نہ جاویں - روزمرہ بیرونی بیماروں کا کام ختم ہونے کے بعد اپنے کمرے
کی کل چیزوں کو خود صاف کرکے درستی سے رکہے - اور کمرہ بند کرنے سے پہلے کمرے
کے فرش کو بہتر سے صاف کرا دے +

ڈریسر - اپنے متعلقہ اوزاروں - برتنوں وغیرہ کو صاف رکہے - حسب ہدایت
مہتمم صاحب معمولی مرہم - لوشن - بنڈیج وغیرہ بیماروں کے آنے سے پہلے بنا کر تیار
رکہے - پولٹس گرم کرکے لگانی چاہئے - زخموں کو صاف کرتے وقت سفنج وغیرہ کا
استعمال نہ کرے کیونکہ ان کے ذریعہ ایک بیمار کے زخم کی مواد دوسرے بیمار کے زخم
پر باآسانی جا سکتی ہے - ان کے بدلے نرم سن - یا پرانے صاف شفاف چیتڑے
یا بنڈیج کے ٹکڑے استعمال میں لاوے - اور ایک بیمار کے دہونے کے بعد اوس
ٹکڑے کپڑے کو پہینک دیا جاوے - زخموں کو دہوتے وقت خیال رکہے کہ زخم کے
دہوں کا پانی زمین پر نہ گرے - زخم کو دہوتے وقت زخم کے نیچے گملا وغیرہ رکہہ لے -
اگر کسی کے زخم میں کوئی خرابی دیکہے تو اوس کی رپورٹ فوراً مہتمم صاحب سے
کرے - ہر روز کے کام کے بعد اپنے کل اوزاروں اور کمرے کے دیگر اشیاء کو خود
صاف کرکے اور کمرے کی فرش کو بہتر سے صاف کرا کر کمرے کو بند کرے - اپنی

متعلقہ برتنون اور پاٹ وغیرہ پیڈ پیسل وغیرہ صاف ستہرے رکہے۔ اگر کسی دن
اوپریشن ہو تو اوپریشن روم مین اوپریشن سے پہلے معمولی ضروریات مین۔ بنڈیج۔
لوشن۔ ٹنکچر۔ گرم سرد پانی۔ روی۔ ساڈسٹ۔ وغیرہ تیار رکہے ✽

وارڈ ککی

وارڈ ککی اپنی متعلقہ بارک کے دروازون۔ آئینون۔ مریضون کے بسترون اور
چارپایون کو صاف ستہرا اور باترتیب رکہے۔ اگر کسی بیمار کا بسترہ یا کپڑے خراب
ہو جاوین تو اون کو وارڈ ککی خود یا بہشتی کی مدد لیکر بدل دیوے۔ چارپایون کو
اندر اور باہر لیجاوے۔ اگر کوی بیمار خود کہانا نہ کہا سکتا ہو تو اوس کو اپنے ہاتہ سی
کہلاوے۔ بیمارون کو وقت ضرورت پر ٹکور وغیرہ کرے۔ چکون کا باندہنا۔ کہڑکیون
اور سدوشن دانون وغیرہ کا کہولنا اور بند کرنا اوس کا منصبی کام ہے۔ کپڑون کے
گدام مین میلے کپڑے جمع نہ کرے۔ وہ روز کے روز دہوبی یعنے (اگاذر) کو دیدینے چاہیے۔
برسات مین شفاخانہ کے کل اونی کپڑون کو کم سی کم ہفتہ مین ایک دفعہ دہوپ لگنے دی
تاکہ کپڑون کو کیڑا نہ لگ جاوے۔ باورچی کے ساتہ باورچی خانہ سی کہانا اوٹہا کر بارک
مین لاوے اور بیمارون کو کہانا تقسیم کرنے مین مدد دیوے ✽

باورچی۔ آزمودہ کار ہو۔ ہر ایک کچی خوراک پکانے سے پہلے مہتمم صاحب کو
ملاحظہ کرانی چاہیے۔ باورچی خانے اور اوس کے برتنون کو صاف ستہرا رکہے۔
صبح کا کہانا دس بجے۔ اور شام کا کہانا ۷۔ بجے بیمارون کو پہونچا دیوے۔ کہانا بیمارون
کو وارڈ مین دینا چاہیے۔ کوی بیمار یا دیگر انسان باورچی خانہ مین نہ جاوے اور
نہ وہ وہان کہانا کہاوے۔ باورچی کہانا تقسیم کرنے کے بعد اپنی متعلقہ برتنون اور
باورچی خانے کو صاف ستہرا کرے۔ اگر برتن پیتل وغیرہ کے ہون تو اون کو کم دم

ایک ہفتہ میں دو مرتبہ قلعی کرانا چاہئے - دال وغیرہ دھوکر پکاوے - اور کسی صورت
میں کسی بیمار کو کوئی چیز باسی نہ ملے ۔ ہندو بیماروں کو (اگر ہندو رکھا نہیں ہے)
پانی دینا بہی باورچی کا کام ہے - باورچی خانے سے آگ پات وغیرہ فضول چیزین
صندوقچہ یا ٹوکری مین جو اس مطلب کے واسطے باورچی خانے سے باہر لگی گئی ہے
ڈالے تاکہ کل گندگی ہونے کا احتمال نہ رہے +

بہشتی - ہر روز صبح و شام شفاخانہ کی کل بارکون اور مقررہ فرشون پر چھڑکاؤ کرے
موری فرش وغیرہ دہولانے مین مہتر کو پانی بہم پہونچاوے - مسلمان بیماروں کو بارکون
مین پانی دیوے - اگر کوئی لاچار مسلمان بیمار خود کہانا نہ کہا سکتا ہو تو اوس کو اپنے
ہاتہہ سے کہانا کہلاوے - بیماروں کی چارپایاں نکالنے مین وارڈ قلی کو مدد دیوے +

جاروب کش - گرمیون مین پانچ بجے سے پہلے اور سردیون مین طلوع آفتاب سے
پہلے بارکون - فرشون - وغیرہ کو جہاڑو دیکر صاف ستہرا کرے - اور ہر روز شام کو
بیماروں کے بستروں کے پاس اور سردی مین بارک کے برآمدون مین خالی گملے رکہے -
تاکہ بیمار پیشاب وغیرہ گملوں مین ہی کرین - اور فرش میلا نہ کرین - مہتر کا کام صبح
کے وقت سب سے پہلے ان گملوں کو اوٹہا کر جاے ضرور کے پاس لیجانا ہے - مہتر
ڈریسر کو خراب پانی یا غلیظ بینڈیج وغیرہ کے لیجانے مین مدد دے گا - ٹٹیون کو صاف
ستہرا رکہے گا - اور ٹٹی مین کوئی جگہہ سیلاب دار اور گیلی نہین رہنی چاہئے - ہر ایک ٹٹی
مین ۴ انچہ کے قریب خشک مٹی ڈالنی چاہئے - بیرونی بیماروں کے کمرون کو ہر روز
کام ختم ہونے کے بعد صاف کرے اور کل شفاخانون کی بارکون کو بہشتی کی مدد سے کم سے
کم ایک مہینے مین ایک دفعہ دہو ڈالنا چاہئے - لیکن موری - بدررو اور غلیظ

فرش کو ہر روز دہونا چاہئے - کمزور لاوارث مریضون کے گندگی آلودہ کپڑے دہوئے +

بجلی

بارش سے پہلے اور بارش کے وقت جملہ انسان اور حیوان آسمان کی طرف بادلون مین مختلف قسم کی روشنی کی چمک دمک دیکھتے ہین جس کو عام زبان مین بجلی کا چمکنا کہتے ہین - بجلی ایک خاص قسم کی طاقت یا حرکت کا نام ہے - اور یہہ طاقتین دو قسم کی ہوتی ہین - ایک پازی ٹو - دوسری نگے ٹو - یہہ دونو طاقتین ایک دوسری سے ملنے کا بہت میلان رکہتی ہین - اور دونو کے ملنے سے ایک قسم کی آواز اور روشنی پیدا ہوتی ہے - آواز کو گرج کہتے ہین - اور روشنی کو عام فہم بجلی کہتے ہین - گو یہہ دونون چیزین متذکرہ بالا مختلف طاقتون کے آپس مین ملنے سے ایک ہی وقت پیدا ہوتی ہین - لیکن ان کی رفتار کی تیزی کے کم و بیش ہونے کی باعث روشنی پہلے نظر آتی ہے - اور آواز پیچہے سُنائی دیتی ہے - زمین مین عموماً نگے ٹو قسم کی حرکت ہوتی ہے - اور بادلون مین عموماً پازی ٹو قسم کی حرکت ہوتی ہے - چونکہ اِن دونون حرکتون کی کشش ایک دوسرے کی طرف رہتی ہے - اور بارش وغیرہ کے وقت بادلون کے سطح زمین درختون - عمارتون - وغیرہ کے نزدیک آنے سے دونون قسم کی طاقتون کے آپس مین ملنے سے گرج اور صدمہ پیدا ہوتا ہے جس کے باعث انسان اور دیگر حیوان اون کے دل اور دماغ پر صدمہ پہونچنے سے مرجاتے ہین - بجلی کی مختلف حرکتین دنیا کی کل چیزون کی درمیان سے یکسان نہین گذرتین - بلکہ بعض چیزین ایسی ہین کہ اون کے درمیان سے بجلی باسانی گذر جاتی ہے - مثلاً دہاتو چیزین - لوہا - پیتل - تانبہ - چاندی وغیرہ - پانی - اور دیگر عرقیات ان چیزون کو گڈ کنڈکٹر کہتے ہین - لیکن بعض چیزین ایسی ہین جن کے رستے بجلی باسانی نہین گذر سکتی - مثلاً شیشہ - لکڑی - اینٹ - پتہر - وغیرہ جس کو بیڈ کنڈکٹر کہتے ہین - کل چیزین جو سطح زمین کے ساتہہ لگی ہوئی ہوتی ہین زمین کی نگے ٹو حرکت رکہتی ہین - اسلئے بادلون کی پازی ٹو حرکت

اون چیزون کے ذریعہ زمین کے لے نگے ٹھو حرکت کے ساتھ ملنی چاہتی ہے - اگر بادل اور سطح زمین
کے درمیان کوئی گڈ کنڈکٹر ہو تو بادلون کی بجلی کی حرکت بغیر روک ٹوک کے زمین کی سے نگے ٹھو
حرکت کے ساتھ مل جاتی ہے - لیکن اگر بادلون اور سطح زمین کے درمیان کوئی بیڈ کنڈکٹر ہے تو
بادلون کی حرکت بہت زور کے ساتھ سطح زمین کی حرکت کے ساتھ ملنا چاہتی ہے جس کے باعث
سخت صدمہ پیدا ہوتا ہے - اور سخت صدمہ کے باعث مکانون کی دیوارین وغیرہ پھٹ جاتی ہین
اور کئی دفعہ آگ بھی لگ جاتی ہے - اس صدمہ سے انسان مر سکتا ہے - اسلئے بارش اور گرج کے
وقت بارش سے بچنے کی غرض سے اونچے درخت یا کسی اونچے مکان کی آڑ مین دریا - یا ندی کے کنارے
پر کھڑا ہونے سے خطرہ جان ہے - کیونکہ بادلون کی بجلی کی حرکت مکانون یا پانی کے نزدیک
سے بادلون کے گذرتے وقت زمین کی سے لے نگے ٹھو حرکت سے مل کر ایک صدمہ پیدا کرتی ہے -
جس سے انسان مر سکتا ہے - اسی طرح سے ایسے وقت گھر مین دیوار کے پاس یا انگیٹھی کے ساتھ کھڑا
ہونے سے بھی بجلی کے صدمہ کا احتمال ہے - کیونکہ بجلی انگیٹھی کے لوہے کے راستہ فرش پر پہونچتی
ہے - اور فرش کے پتھریلا اور خشک ہونے کے باعث زمین مین نہین جا سکتی - اسواسطے اگر انسان
اوس انگیٹھی کے نزدیک اوس کو ہاتھ لگائے یا اوس سے علیحدہ بھی کھڑا ہو تو ممکن ہے کہ بجلی
انگیٹھی کو چھوڑ کر اوس کے بدن مین سے اوس کے گڈ کنڈکٹر ہونے کے باعث گذرے اور اوس کو
ہلاک کرے - کیونکہ انسان کے بدن مین بھی عرقیات ہوتے ہین جن کے راستہ بجلی بہ آسانی
گذر سکتی ہے - اسی باعث مکان پر بارش کے وقت دہاتون کے برتن مثلاً کالسی وغیرہ رکھنا
ممنوع ہے - کیونکہ کالسی پر بجلی کے گرنے سے کالسی کا تو کچھ نقصان نہین کیونکہ گڈ کنڈکٹر ہے -
لیکن اوس کی نیچے والی دیوار کی چیزین بیڈ کنڈکٹر ہین اور بجلی اون مین سے گذر نہین سکتی اسلئے
اس کے صدمہ کے باعث مکان پھٹ سکتا ہے اور وہی صدمہ مکان کے اندر والے انسانون

یا دیگر حیوانون کو ہلاک پڑ سکتا ہے - اسی لحاظ سے بارش کے وقت گرجے کی گہنٹی بجانا - یا مندر
مین ٹل بجانا مناسب نہین - اتفاقیہ اگر میدان وغیرہ مین بارش پڑے تو ہمیشہ اونچے
درخت یا مکان سے ۲۰ - یا ۴۰ - فٹ کے فاصلہ پر کہڑا ہونا چاہئے - پہاڑ پر بارش کے
وقت زین سواری نہین چڑہنا چاہئے - گاڑی وغیرہ مین یا گہر مین بارش اور بجلی کے وقت
گاڑی یا گہر کی دیوار کے ساتہہ لگ کر بیٹہنا مناسب نہین کیونکہ بجلی ہمیشہ مکانون کی دیوارون
کے راستہ سطح زمین پر پہونچتی ہے - بجلی کی مختلف حرکتون کے آپس مین ملنے سے جیسی روشنی
اور صدمہ پیدا ہوتا ہے اسی طرح گرمی بہی پیدا ہوتی ہے اور اسی گرمی کے باعث انسان کا بدن
خاص اوس جگہہ سے جہان بجلی اوس کے بدن مین داخل ہوتی ہے جل جاتا ہے +

میٹی اورآلوجی

وہ علم ہے جس مین اون قاعدون اور قوانین کے سیکہنے کی کوشش کی جاتی ہے
جن سے موسم کے تغیر وتبدل کی پہلے ہی خبر مل سکتی ہے - یہہ علم نیا نہین ہے بلکہ
حکیم ارسطو کے زمانہ سے پہلے ہی رائج تہا - موسم کے تغیر وتبدل کے بارے مین عموماً
ہر ایک عمر رسیدہ اور تجربہ کار انسان کو اپنی لیاقت - سوچ اور تجربہ کے بموجب
کچہہ نہ کچہہ واقفیت ہوتی ہے - حالانکہ وہ باعث جن کے ذریعہ موسم مین آنے والی
تبدیلی کی خبر ملتی ہے - لکہے ہوئے نہین ہوتے ہین - پنجاب مین یہہ عام خیال ہے کہ
مطلع مین غبار ہو اور شام کے وقت خاص کر موسم گرما مین ہوا تہم جاوے - یہان تک
کہ درختون کی پتی بہی حرکت کرتی ہوئی نظر نہ آوے تو بارش یا آندہی ضرور آتی ہے -
ریگستان کے رہنے والے ناخواندہ دہقان آندہی آنے سے کئی گہنٹے پیشتر ہی
بتلا دیتے ہین کہ فلان سمت سے آندہی آنے والی ہے - [illegible]

ہے کہ جس وقت شمال و شرق کی ہوا چلے تو اوس سے تہوڑی دیر بعد ہی بارش ہوتی
ہے - دہقان اپنے تجربہ سے پہچان جاتے ہین کہ کس قسم کے بادل برسنے والے ہوتے
ہین - اس قسم کے قوانین سے واقف ہونے پر انسان اپنی صحت - مال - وغیرہ
کو کئی موقعون پر نقصان سے بچا سکتا ہے - اس قسم کے تجربے تاہنوز تکمیل کو
نہین پہونچے کیونکہ اول تو ایسے تجربہ حاصل کرنے کے لئے دن رات کی سخت محنت کامل غور
اور درازی عمر کی ضرورت ہے (۲) قدرت کے کامون مین انسان کچہہ دست اندازی
نہین کر سکتا اور اپنے خیال اور تجربہ کی ثبوتی کے لئے اپنی طاقت سے بارش - آندہی
اور کسی خاص قسم کی حرکت کو ہوا مین پیدا نہین کر سکتا ہے - تاہم علماء فرنگستان نے
چند سالون سے اس علم مین بہت واقفیت پیدا کی ہے - اور اس علم کے متعلق
کئی آلے ایجاد کرکے ایسے تجربے حاصل کئے ہین - جن کے ذریعہ پہاڑون کی بلندی
جانچنے - جہاز رانی کرنے - آندہی - بارش وغیرہ کی پیشین گوئی کرنے مین مدد ملتی ہے جہاز
وغیرہ کو اس قسم کی ناگہانی آفتون سے محفوظ رکہہ سکتے ہین - چونکہ ان آلون کے
ذریعہ موسم کی گرمی - سردی - اور ہوا کے دباؤ وغیرہ کا گہنٹہ گہنٹہ - یا پاؤ پاؤ گہنٹہ کے
بعد امتحان کرنا بہت مشکل تہا اور بعض اوقات نیند - تہکان - یا کسی دیگر
باعث سے اوس مین غلطی ہونے کا بہی احتمال تہا - اسلئے اب اہل یوروپ
نے اپنی کوشش محنت اور متواتر ثابت قدمی سے سلف رجسٹرنگ انسٹرومنٹ
ایجاد کئے ہین جو برابر اپنا عمل دربارہ موسم کی تبدیلیون کے کاغذ پر قلم کے ذریعہ
خود بخود لکہتے رہتے ہین - یہان تک کہ سلف رجسٹرنگ رین گاج بارش ہونے
پر خود بخود بغیر کسی کی مدد کے بارش کے مقدار کو وقت مقررہ پر کاغذ پر لکہہ دیتا ہے

اس قسم کے اوزارون کا ہمارے ناظرین کو بہت ہی کم اتفاق ہوگا تاہم چند ایک کا مختصر بیان
اور اصول ذیل مین درج کیے جاتے ہین ۔

اول ۔ بیرامیٹر ۔ معلوم ہوا ہو کہ اس کرہ زمین کو ہوا نے چارون طرف سے گہیرا
ہوا ہے جس کے کئی طبق ہین ۔ یہہ ہوا دباؤ سے دب جاتی ہے ۔ گرمی سے پتلی
پڑ جاتی ہے ۔ سردی سے گاڑہی ہو جاتی ہے ۔ اور اس کی سطح ہمیشہ ہموار رہتی
ہے کسی جگہہ کی ہوا کے گرمی کے باعث پتلا پڑ جانے سے اوس جگہہ پر ہوا کا
دباؤ کم ہو جاتا ہے اور حسب قانون سابقہ دوسری جگہہ کی ہوا پتلی ہوا کے دباؤ
کو پورا کرنے کے واسطے دوسری جگہہ سے آکر آندہی کا باعث ہوتی ہے سطح
سمندر کے برابر ہوا کا دباؤ ۳۰ ۔ انچہ پارے کے وزن کی مخالفت کر سکتا ہے ۔
گویا کہ فی مربع انچہ پر پندرہ پونڈ کے قریب ہوا کا بوجہہ ہوتا ہے ۔ جیون جیون سطح سمندر
سے بلندی پر آتے جاوین ویسا ہی ہوا کا دباؤ کم ہوتا جاتا ہے ۔ ۳۵۰۰ ۔ فٹ اونچے
پہاڑ پر فی مربع انچہ ۱۳ ۱/۲ پونڈ ہوا کا بوجہہ ہوگا یہہ سب باتین بیرامیٹر کے ذریعہ
معلوم ہوتی ہین ۔ ایک گلاس کے پیالہ مین پارہ بہر کر ۳۲ ۔ انچہ لمبی ۔ ایک انچہ قطر
کی نلکی کو پارے سے بہر کر پیالے مین اولٹا کہڑا کر دینے سے مرکیوری ال بیرامیٹر بن جاتا
ہے ۔ نلکی کا بند سرا اوپر کی طرف رہتا ہے ۔ اور کہلا سرا پیالے مین رکہہ دیتے ہین
ایسا کرنے سے سطح سمندر کے نزدیک پارہ ۳۰ ۔ انچہ کے قریب نلکی مین رہتا ہے لیکن
جس قدر ہوا کا دباؤ پیالے والے پارے پر کم ہوگا اوسی قدر پارہ نلکی مین بہی نیچے اوترتا
آوے گا ۔ اگر کبہی وقت کسی جگہہ مین نلکی کا پارہ ایک یا دو انچہ کے قریب معمولی
حالت سے یک لخت نیچے گر جاوے تو یہہ سمجہہ لینا چاہئے کہ اوس جگہہ کی ہوا کا دباؤ

ہوا کے تیلانے والے سے معلوم ہوگیا ہے اور دباؤ کی کمی کو پورا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آندھیا
یا بارش آوے۔ ایسے آلے کے ذریعہ پہاڑون کی اونچائی بھی معلوم ہو سکتی ہے۔
دوم۔ تھرمامیٹر کے ذریعہ ہوا کی گرمی۔ سردی۔ خشکی۔ اور تری۔ معلوم ہوتی ہے۔
تھرمامیٹر کئی قسم کے ہوتے ہین۔ معمولی تھرمامیٹرون مین پارہ بھرا ہوا ہوتا ہے۔ گرمی
کی حرارت سے پارہ پھیل کر نلکی مین چڑھ جاتا ہے۔ اور جس درجہ تک پارہ چڑھ
جاوے اوسی درجہ کی گرمی سمجھنی چاہئے۔ اسکے لئے لکھ تھرمامیٹر دہات کے
بنے ہوے ہوتے ہین۔ اور گرمی کے ذریعہ دہات کے پھیلنے اور سردی سے دہات کے
سکڑنے سے ہوا کی گرمی سردی معلوم ہوتی ہے۔ ہوا کی تری کو بتلانے والے تھرمامیٹر
کو وٹ بلب تھرمامیٹر کہتے ہین جس کے پیندی یعنے بلب پر ایک ململ کا کپڑا
لپٹا ہوا ہوتا ہے اور اوس کپڑے کے گرد سوت کا دھاگہ لپیٹ دیتے ہین۔ دھاگے کے سرے
کو ایک پانی کی پیالی مین بھگو دیتے ہین۔ کیپلری ایٹرکشن کے ذریعہ
پانی پیالے سے تھرمامیٹر تک پہونچتا ہے۔ ہوا مین جتنی خشکی زیادہ ہوتی ہے اوسی قدر
پانی زیادہ تھرمامیٹر پر پہونچتا ہے۔ اور پانی کے گرمی کے باعث ابخرے بن کر اوڑنے
سے تھرمامیٹر پر سردی پہونچتی ہے اور سردی کے باعث پارہ سکڑ کر نیچے آجاتا ہے۔
معمولی تھرمامیٹر اور وٹ بلب کے درمیان جو کچھ فرق ہو اوس ہندسہ کی بالمقابل
نمبرستون کی کتاب مین سے ہوا کی نمی کو دیکھ سکتے ہین۔ یہ بات عنقریب بالکل نمایان
پر روشن ہے کہ دن کے وقت سورج کی تپش زمین جذب کرتی ہے۔ اور رات کو
ریڈی ایشن کے ذریعہ بخارات کے راستہ ہی تپش اپنے مین سے نکالتی ہے۔
اگر آسمان پر بادل وغیرہ موجود ہون تو ریڈی ایشن ٹھیک طور پر نہ ہونے کے باعث

زمین کی تپش نہیں نکل سکتی - اور تپش کے نہ نکلنے کے باعث سردیوں میں بادلوں
والی رات قدرے گرم ہوتی ہے - اسی واسطے باغبان نرم پودوں اور چھوٹے درختوں
وغیرہ کو موسم سرما میں سردی سے بچانے کی غرض سے گھاس پھوس سے ڈھانپ
چھوڑتے ہیں - تاکہ اول اوس جگہ کی حرارت قایم رہے - دوم شبنم یعنے ژالہ (اولے)
وغیرہ کے پڑنے سے پودے سڑ نہ جاویں - بڑی الیٹس ٹمپریچر اس منیمم تھرمامیٹر
کے ذریعہ دریافت کرتے ہیں - مگر اس تھرمامیٹر عام تھرمامیٹر کی شکل کا ہوتا ہے
مگر اوس میں پارے کے بجائے الکوحال بھری ہوئی ہوتی ہے اور اوس الکوحال
کے اندر تھرمامیٹر کی ٹیوب میں ایک سوئی ہوتی ہے جس کو انڈکس کہتے ہیں -
الکوحال کے سکڑنے سے انڈکس بھی پیچھے ہٹتا جاتا ہے - اور الکوحال کے پتلا
ہوکر ٹیوب میں چڑھنے کے وقت سامنے کی طرف نہیں جا سکتا - جس رات گراس
ٹمپریچر بہت کم ہوتی ہے اوس رات کو برف ضرور گرتی ہے - مرطوب ہوا کے ابخرے
ہوا کی حرارت سے کم ہوجانے پر منجمد ہوکر برف بن جاتے ہیں +

ہوا کی رفتار اینی مامیٹر کے ذریعہ جان سکتے ہیں - یہ آلہ بتلا سکتا ہے - کہ ہوا
گذشتہ کے عرصہ میں کس قدر فاصلہ پر پہونچی +

سوم ونڈ وین - اس کے ذریعہ معلوم ہوتا ہے کہ ہوا کس سمت کی چل رہی ہے
غالباً اسی امر کے دریافت کے لئے شوالوں پر ترسول کے نیچے مثلث شکل کی
پیتل کی جھنڈی لگائی ہوئی ہوتی ہے - یہ جھنڈی ہوا کے دباؤ سے اوسی طرف
ہوجاتی ہے کہ جس طرف کی ہوا ہو +

چہارم رین گاج اس آلے سے معلوم ہوتا ہے کہ بارش کس قدر پڑی - اگر

بارش ایک ہموار سطح زمین پر گرے اور اوس بارش کا پانی کسی باعث جذب نہ ہو سکے تو ریں آلے سے معلوم ہو جاویگا کہ کیفیت کی بارش سے سطح زمین پر کتنا پانی اکٹھا ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ بیٹی اور آلوجی کے کئی دیگر عملے اور کار آمد آلے آج تک ایجاد ہو چکے ہیں۔ مگر اس جگہ فقط چند ضروری اور مشہور آلوں کا ہی ذکر کیا گیا ہے ✢

تمام شد

فہرست مضامین

تمت بالخیر

PREFACE

TO THE FIRST EDITION.

Being aware of the great want for a book on Practical Hygiene and General Hospitalism in Urdú I have endeavoured to give the principal points of the subjects in the following pages which I hope will not fail to be of use to the public and medical subordinates especially of the Hospital assistant class in whose promotion examinations the subjects have been included. The book has been written out in plain Urdú and the technicalities have been avoided as much as possible to suit the capacities of the general public who are not medical men.

It is arranged under the following heads;—

1. Preliminary remarks.
2. Air.
3. Water.
4. Food, its adulterations and bad effects of drinking, &c.
5. Land.
6. Dwelling houses.
7. Dress.
8. Exercise.
9. Seasons of the year.
10. Personal cleanliness.
11. Suggestions on Sanitations for municipalities.
12. Suggestions on Sanitations for villages.
13. Epidemics, rules to prevent them,
14. Cholera, its prevention and treatment.
15. Small-pox, vaccination.
16. Measles. Malarious fevers,
17. Consumption.
18. Typhoid fever. Puerperal fever. Erysipelas.
19. Dysentery and Diarrhœa.
20. Registration of Births and Deaths.
21. General Hospitalism.
22. Points to be observed at the time of thunder storms and rain,

PREFACE

TO THE SECOND EDITION.

The rapid sale of the first Edition within a year and further demand of the book induced the writer to bring out the second Edition, Which has been revised and enlarged by addition of new matter on—

Sleep.
Vaccination (animal) .
Meteorology and other points.

It is expected that this Edition will also meet with the approval of the public.

LAHOR, 20TH MAY 1890.

B. R.

of the public.

A MANUAL OF PRACTICAL HYGIENE, VACCINATION AND GENERAL HOSPITALISM

IN URDU

BY

BELI RAM, L. M. S.,

ASSISTANT SURGEON

SENIOR DEMONSTRATOR

AND

TEACHER OF ANATOMY

MEDICAL COLLEGE LAHORE,

2ND EDITION

REVISED AND ENLARGED

PRINTED AT THE EMPRESS PRESS, LAHORE.

1890.

Price per copy Rs. 2-0-0.